

జనవరి

1940

సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ.

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల శోక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు— మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22

బెజవాడ.
జనవరి 1940

సంచిక 1

ఆరోగ్యగోష్ఠి

పరిశ్రమ

చెన్నపట్టణములో జరిగిన హిందీ పట్టప్రదాన సభలో నుపన్యసించుచు, బొంబాయి రాజధాని ప్రధానమంత్రిగారు విద్యార్థులు పుస్తకాలు చదివి వప్పగింతపెట్టితే చాల దనియు, వారి దేహములు బలపడితే గాని నిజమైనవిద్య అసంపూర్తిగానే మిగిలియుంటుం దనియు చెప్పిరి. అందువల్లనే తాము బొంబాయి రాజధానిలో వ్యాయామవిద్యను గురించి పరిశోధనచేసి దేశీయమైన వ్యాయామవిద్యను ప్రవేశపెట్టితి మనియు సెలవిచ్చిరి. మరియు యిప్పుడు ప్రతిపాఠశాల విద్యార్థికిని పుస్తకాలు చదువుట ఎంత ఆవశ్యకమో, వ్యాయామము గూడ అంతే ప్రధానము చేయబడిన దనియు సెలవిచ్చిరి.

ఇదివరకు యెందరో మన రాష్ట్రపరిపాలనను తమ భుజస్కంధముల మోసిరి గాని ఒక్క



సంపాదకుడు

రును వ్యాయామవిద్యను యింత బాగుగా గుర్తించియుండలేదు.

ఎంద రెందరో తమ పట్టములను సంపాదించి నంతనే ప్రాణముల గోల్పోయినవా రున్నారు. కాలేజిలో చదువుచునే దౌర్బల్యమువలనను

అనారోగ్యమువలనను ప్రాణములను పోగొట్టు కొన్నవారున్నారు. బ్రతికియున్నవాడైనను, తమ బ్రతుకు తమకును తోడివారికిని గూడా భారముగ జీవించువారును ఉన్నారు. మన దేశమునందలి పాఠశాలలలో పుస్తకాల చదువునకు తోడు పరిశ్రమనుగూడా జోడించి చదివించియుండిన యెడల మన విద్యార్థులు బలశాలులును బుద్ధిశాలులును అయ్యెదరు. ఇట్టి మార్పు ఎంత తొందరలో సంభవించిన అంత తొందరలో మేలు లభించును.

దొడ్డిపట్ల చికిత్సాలయము

పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నర్సాపురం తాలూకా దొడ్డిపట్లలో 1940 జనవరి 17 వ తేదీన చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద ఒక ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తును నడుపబోవుచున్నారు. ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుగా నుండిన డా॥ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ ఎల్. డి. గారు దానికి పర్యవేక్షకులుగా వరింపఁబడినారు. 17-1-40 తేదికి ప్రకృతి చికిత్సాభిమాను లందరును విచ్చేసి, ప్రోత్సహింపవలసినదిగా కోరుచున్నాము.

పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, దొడ్డిపట్ల.

దొడ్డిపట్లయందు ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తును ఏర్పాటుజేసి ప్రకృతి ధర్మమును వ్యాప్తిజేయుటకై
శ్రీ శ్రీ శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్యగారు
పూనుకొని గోదావరీ నదీతీరమగు దొడ్డిపట్ల గ్రామమునకు ప్రక్కనున్న
పెద్దకాలువ వంతెనవద్ద రెండు ఎకరముల భూమిని సంపాదించినారు.
ఆ స్థలమునందు పశ్చిమగోదావరిజిల్లా ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు
17—1—1940 వ తేదీ బుధవారంనాడు ప్రారంభింపబడును.

కార్యక్రమము.

ఉదయము	6-30 గం॥	ప్రార్థన, భజన
మధ్యాహ్నం	11-0 ,,	భోజనము, అనంతరము కార్యక్రమ నిర్ణయము.
సాయంత్రం	4-0 ,,	నుండి మహాసభ.

డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాప్రయ్యగారు డాక్టరు అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు
,, అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు ,, కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు
,, శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులు
ఏతత్సుముహూర్తమునకు దయచేసి పరిషత్తు ఆశయములను గూర్చి బోధింతురు.
ప్రకృతి అభిమాను లందరు విచ్చేయఁ బ్రార్థితులు.
డా॥ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు పరిషత్తునందుండి ప్రకృతి ధర్మవ్యాప్తిని గావించెదరు.

దొడ్డిపట్ల,
1—1—1940.

ఇట్లు,
వెంపరాల రామమూర్తి,
సమావేశకర.

ప్రకృతి వైద్యమంటే యేమిటి?

నెల్లూరులో 24-12-39 తేదీన జరిగిన ఆంధ్రదేశ ప్రకృతివైద్య మహాసభ

డా. పుచ్చా గారి అధ్యక్షోపన్యాసము.

ప్రకృతి వైద్యమంటే ఏమిటో, అది యితర వైద్యాలకన్న ఎందుకు సులభమైనదో మనవి చేస్తాను.

అసలు రోగము యెందుకు వస్తుందీ అనే విషయము మనకు బాగుగా తెలిస్తే యే వైద్యంచెయ్యాలో, యేలాగంటి వైద్యంచేయ గూడదో మనకు సులభంగానే తెలుస్తుంది. దేహములో యేదో పనికిమాలిన వస్తువుండి దానిని వెలువరించటానికి దేహముచేసే ప్రయత్నమే రోగ మన్నారు కూనెగారు. దేహములో ధాతువులలో కలిగిన వైషమ్యమే రోగ మన్నది ఆయుర్వేదము. రెండూ పరమార్థంగా ఒక్కటే అందుకనే దోష సామ్యావస్థకు తెచ్చు ప్రక్రియ లన్నియు ప్రకృతి వైద్యం క్రిందికే వస్తవి.

ఇంగ్లీషువైద్యం వైద్యమేకాదు. దానికి ఒక దోవా డొంకాలేదు. ఒకేరోగికి - మగతఉంటే స్ట్రిటిచిన్ యిస్తాడు. ఇంకాసేపటికి ప్రలాపన కలిగితే బ్రోమిన్ యిస్తాడు. కురుపుకొక మందు. వికారానికి ఒకమందు. తలనొప్పికి యింకొకమందు. దగ్గువుంటే యింకొకమందు, యివన్నీ ఒకేరోగికి ఒకేకాలంలో యిస్తారు. ఇది వైద్యమే కాదంటాం. అయితే ధాతువులలో వైషమ్యం యెందుకు కలిగిందీ? అన్య పదార్థం యెందుకుచేరిందీ? అంటే ఆయుర్వేదం చక్కగా జవాబుచెప్పింది:

శ్లో. అనాత్మవంతః పశువత్
భుంజంతి యేఽప్రమాణతః
రోగానీకస్య తే మూలం
అజీర్ణం ప్రాప్నువంతిహి.

అనాత్మవంతః అనేమాట చాలా బాగుగా ప్రయోగింపఁబడినది. ఏమంటే ఎవరు ఆత్మవంతులుగారో, అనగా ఎవరు తమకు కేవలంవాహనమైన యీ దేహమే తామనుకొంటున్నారో వారు ఆత్మద్యోతకత్వానికి సహాయపడే దేహమును మోహముతో యుక్తాయుక్తవిచక్షణ లేకుండా మేపుతున్నారు. అందువల్ల గుఱ్ఱం తెగబలిసి తన యజమానిని మోయకుండా తానే యజమానియగు దేహిమీద యెక్కుతోంది. అందుకనే మనము యేదన్నా ఒక పనిని యీ ఘూట చేయవలెనంటే దేహము రేపు చేదాములే అంటుంది. చెప్పినమాట వినదు. అలా జరుగుటచేతను తమకు మేలు చేయదని తెలిసీగూడా దేహి దేహమునందలి మోహము చేతను మానలేనివాడే అగుచున్నాడు. దేహము, దేహికి లోబడ వలెనంటే ఒకబలమైన ఆప్తుని సహాయము పొందాలి. ఆ యాప్తుడు నిత్యసన్నిహితుడై యున్నాడు. అతని సహాయము కావలెనంటే మన కతనియందలి విముఖత పోవాలి.

బోర్లించిన పాత్ర యెంత జలరాశిలోముంచినా నీటిని స్వీకరింపని యట్లు మన మతనికి సుముఖులముగాని యెడల మన కతడు మేలుచేయ జాలడు. దీనికే ప్రార్థన యని పేరు. ఈప్రార్థన వల్ల యేమౌతుందీ?

హృదయము నిమిషానికి 70 సారులు స్పందిస్తుంది. దీనికి ఒకగమన మున్నది. ఆ గమనములోని వైషమ్యము వలననే దేహధాతువులలో వైషమ్యము గలుగుతుంది. హృదయములో నుండి వెలువడిన రక్తము శుద్ధమైంది అయితే మన ఆలోచనలుగూడా శుద్ధంగా ఉంటై. మురికిరక్తం మెదడులోకి పోతే మురికి ఆలోచనలే వస్తవి.

ఉపాసనాకాండ అంతా చూస్తే నాలుగు అనే అంకె ప్రధానంగా కనపడుతుంది. అష్టాక్షరి, ద్వాదశాక్షరి, షోడశాక్షరి, గాయత్రి, సౌరాష్ట్రాక్షరి యివన్నీ నాలుగు అంకె గణిస్తే వస్తవి. పంచాక్షరి గూడా ప్రణవంతోగూడా రెండుసార్లు ఉచ్చరించే టప్పటికి నాలుగు యొక్క గుణింతములోకే వస్తవి.

రామాయణము, భగవద్గీత యివ్వి పారాయణ జేసినా అనుష్టుప్ ఛందస్సులో నాలుగు యొక్క గుణింత (4 x 8) ము అవుతుంది.

చివరికి 'రామ రామ రామ సీతా'
'హరే రామ హరే రామ
రామ రామ హరే హరే'

యీ మొదలైన భజనకాండంతో ఒక లయకు లోబడి హృదయానికి మనస్సుకీ ఒకవిధమైన లయతోగూడిన గమనాన్నిస్తై. అందువల్లనే యీ పై చెప్పిన ప్రక్రియలుగూడా దైహిక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని లభింపజేస్తుండటం, మనం చూస్తూ ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటాము.

ఉద్రేకము కలిగినప్పుడు మనమెంత యుక్తాహారములను తిన్నా అది విషసంకలితమే అవుతుంది. మనము అనుకొంటాము, యింత మంచి ఆహారాలు తింటామే అదంతా యేమవుతోందా అని.

అయితే యుక్తాహారవిహారములు, యుక్తమైన భావన అంగాంగి సంబంధము గలవి. మనము తినే ఆహారము ఉద్రేకము కలిగించేదైతే అది తప్పకుండా ఉద్రేకమే కలిగిస్తుంది. ప్రార్థనాదులవలన మనోబలం కలుగుతుంది. అప్పుడు జిహ్వాచాపల్యానికి మనము లోనుగాము. దేహాన్ని అదుపులో ఉంచటానికి మనకు యిష్టమైన చాకిరీ అంతా చేయించుకొనేందుకు అవసరమైన బలం కలిగే ఆహారాన్ని దానికి యిస్తాము.

అంతేగాని దేహానికి అపకారము చేసి దేహిని పతితుణ్ణి చేసే ఆహారం పెట్టకుండా ఉంటాము. మన మనస్సును ఉద్రేకపరిచేది దుష్టమైన రక్తము. మనము తినే ఆహారములలో లోపలికి పోయి త్వరగా కుళ్ళేవానిని తినరాదు. మనము తినే వస్తువులలో యీ మరబియ్యము అలాగంటిది. ఇది దేహములో ఉండే సేంద్రియమైన లవణాలని హరిస్తుంది. ఆ లవణాలు ఖనిజమైన లవణాలుమాత్రంగాదు. ఖనిజలవణాలు చచ్చిన మాంసాన్ని కుళ్ళకుండా చేస్తవి. సేంద్రియలవణాలు జీవించియున్న మన దేహములోని పచ్చి రక్త మాంసాలను నిలువగా ఉండునట్లు చూస్తవి. ఆ లవణాలు యెక్కడ దొరుకుతవి? కాయగూరలలో, పండ్లలో, ధాన్యములమీద ఉండే తవుడులోనూ ఉంటవి. మనము తినే ఆహారములలో మర బియ్యపు అన్నము యెక్కువ అవుతోంది. కూరలు తక్కువ అవుతున్నవి. కూరలు అన్నము కన్న రెండంతలన్నా తినాలి. అంతకూర తినాలంటే ఉప్పుకారాలు తగ్గించిపారెయ్యాలి. అప్పుడు మన రక్తములో ఉండవలసినంత ఉప్పదనమూ ఉంటుంది. ఆ రక్తము మెదడుకి పోతే చల్లని ఆలోచనలు పుట్టుతవి.

ఆహారము తిన్నగా జీర్ణంకావలెనంటే బాగా పరిశ్రమచేయాలి కష్టపడిపనిచేసి యెండలోను, గాలిలోను, తిరిగే మనుష్యులను చూస్తాము. వారు బాగా బలవంతులుగా ఉంటారు. వారు తినే ఆహారముగూడా స్వల్పమేను.

ఇలా ఆరోగ్యము పొందినవారికి నిద్రాసౌఖ్యమూ బాగానే ఉంటుంది

ఇక ఎవరూ చెప్పక వదలివేసిన సంగమక్రియను గురించిగూడా ఒక్కముక్క చెప్పి వదలివేస్తాను. నిత్యవ్యయాలకే డబ్బులేనివారుదానధర్మాలు, సమారాధనలు సల్పు హాస్యాస్పదమైన విషయము, అలాగే దేహక్రియలకే సరిపోయినంత బలము లేనప్పుడు సంగమక్రియకు సిద్ధముకాగూడదు. సంగమ క్రియవలన నీరసులు కాగూడదు. కన్నులు మూతపడి, కాళ్ళు తీత పుట్టగూడదు. అన్నంతింటే యెలా బలం కలుగుతుందో మలమూత్రవిసర్జన చేసినప్పుడు యెలా దేహము తేలిక అయినట్లు కనుపడుతుందో, నిద్రపోయి లేచినతరువాత యెలా బడలిక తీరుతుందో, సంగమక్రియవలన అలా బలము, లాఘవము, సుఖము లభించాలి. అలా కలుగుతుందా? కలిగితే ఆ సంగమము దేహానికిమేలు చేస్తుంది. ఇంకోవిధమైతే అపకారముచేస్తుంది. ఈ సంగతులు తెలిసి ప్రవర్తించిన నాడు రోగమురాదు. వచ్చినా పోతుంది. ఇదే ప్రకృతి వైద్యమంటే.

ప్రకృతి. చికిత్సాలయము, తాడంకి (కృష్ణాజిల్లా)

ప్రత్యేకముగ స్త్రీల చికిత్సకొరకై ఈ ఆశ్రమము ప్రకృతి ధర్మవేది శ్రీమతి తాతినేని శివకాంతమ్మగారిచే స్థాపింపబడినది బీదలకు చికిత్స యుచితము. ధనవంతులవద్ద ఫీజువసూలు చేయబడుచున్నది. అచట స్త్రీలకు సంభవించు కుసుమ, బహిష్ట, గర్భాశయ వ్యాధులకును, ఋతుశూల, వంధ్యాత్వము, క్షయ, కుష్ఠు, అతిమూత్రము మొదలగు దీర్ఘవ్యాధులకున్ను జ్వరములు, కలరా, మశూచి మొదలగు తరుణవ్యాధులకున్ను చికిత్సలు ప్రకృతిచికిత్స పద్ధతులపై చేయబడుచున్నవి. జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, బాష్ప ఆతపస్నానచికిత్సలకు వలసిన ప్రత్యేక పరికరములును మృత్తికాచికిత్స, సహజవ్యాయామము, ఫలాహారము మొదలగువానికి కావలసిన వసతులును ఈ ఆశ్రమమందుగలవు. ప్రకృతిచికిత్స చేయించుకొనదలచిన స్త్రీలకు ఈ ఆశ్రమము చాల వసతిగను అనుకూలముగను నుండును.

ఆశ్రమమునకు త్రోవ.—

బెజవాడనుండి బందరునకు పోవు బస్సులో యెక్కి మంటాడవద్ద దిగిన ఆశ్రమము రెండు ఫర్లాంగు లుండును.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ 1939 సం॥ అక్టోబరునెల లెక్కలు.

జమలు

వెనుకటి నెల నిలువ 24-2-3, ప్రకృతి పత్రిక 26-12-0, పుస్తకములు 93-4-3, జనరల్ పోస్టేజీ 0-0-6, ఇంటిఅద్దెలు 12-0-0, చిల్లరబాకీ వసూళ్లు 2-6-0, అడ్వాన్సులు 24-12-0, మొత్తము 183-5-0.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

ఖర్చులు

ప్రకృతి పత్రిక 4-15-6, పుస్తకములు 8-6-6 జనరల్ పోస్టేజీ 4-2-0, స్టేషనరీ 5-7-5, విసనేని యకు 1-10-3, సాదరు 0-3-0, నౌకర్లు 20-4-0 భరణములు 33-5-4, బాకీలు ఇచ్చినవి 64-5-0 బాకీలు తీర్చినవి 19-8-0, నిలువరొక్కము 21-2-0 మొత్తము 183-5-0.

2-వ ఆంధ్ర రాష్ట్రీయ టీకాల వ్యతిరేకమహాసభ—నెల్లూరు

24—12—39

స్వామీ భిక్షుగారి అధిపత్యమున జరిగినది.

తీర్మానములు

1. టీకాలు నిరుపయోగ మగుటయేగాక అనేక రోగములకును మరణములకును కారణ మగుచున్నవి. కనుక ప్రభుత్వమువారు టీకాల నిర్బంధ విధానమును రద్దుచేయ వలసినదిగా ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

2. వాక్సినేషన్ నిరాకరించినందుకు ఒక బిడ్డకు సంబంధించినంతవరకు ఒక్క ప్రాసిక్యూషన్‌కు మించి యెక్కువ చర్య తీసుకొనకుండునట్లు లోకల్‌బోర్డు ఆక్టు క్రిందను డి॥ మునిసిపాలిటీల ఆక్టు క్రిందను చేయబడిన నిబంధనలను సవరించవలసినదిగా ఈ మహా సభవారు కోరుచున్నారు.

3. ఆంధ్ర రాష్ట్ర టీకాల వ్యతిరేక సంఘము వారు గత సంవత్సరం జరిపించిన మహత్తరమైన ప్రచారమునకు వారి నభినందించుచు రానున్న సంవత్సరమున మరింత తీవ్రముగ కృషి చేయుటకై ప్రజలు, సంఘమువారికి విరివిగా విరాళముల నొసగ యీ సభవారు ప్రార్థించుచున్నారు.

4. రానున్న సంవత్సరమునకు యీ క్రింద పేర్కొన్నవారిని కార్య నిర్వాహక సంఘముగా యెన్నుకొనడమైనది.

1 ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్య, బి. ఏ. ఎం. ఎల్. ఎ. అధ్యక్షులు.

ఉపాధ్యక్షులు

2 డా॥ స్వామీభిక్షు.
3 డా॥ ఎ లక్ష్మీపతి బి. ఎ. యం. బి. సి. ఎం
4 డి. వి. రామస్వామి బి. ఏ., బి ఎల్. ఎం ఎల్. ఎ.
5 సి. ఆర్. పార్థసారథి అయ్యంగారు బి. ఏ; బి. ఎల్. ఎం. ఎల్. ఎ.
6 నడింపల్లి సుబ్బరాజు ఎం. ఎల్. ఎ.
7 మోతే నారాయణరావు బి ఏ; ఎం. ఎల్. ఎ.
8 ఒ. యం. సుబ్రహ్మణ్యం బి. ఏ; వకీలు.
9 డా॥ బి. సుందర గోపాలరావుపంతులు ఎల్. డి.
10 డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్య
ఏ. వి. కృష్ణారావు సంయుక్త కార్యదర్శులు.

ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము

1940 వ సంవత్సరము యేప్రియలు నెల 1వ తేదీన ప్రారంభమగును. విద్యార్థుల దరఖాస్తులు ఫిబ్రవరి నెలాఖరులోగా ప్రకృతి కార్యాలయమునకు పంపవలెను.

బెజవాడ. అ. వేం. రమణయ్య,
వ్యవస్థాపకుడు.

ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము, దొడ్డిపట్ల

సూచన

1940 వ సంవత్సరము యేప్రిల్ ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకు అడుసుమిల్లి కృష్ణారావుగారి "వైద్య విప్లవము" అను గ్రంథము కూడ చేర్చబడినది. వెల 0-8-0. ప్రకృతి కార్యాలయములో దొరుకును

ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి వైద్యమహాసభ, నెల్లూరు

ప్రకృతిపత్రికాధిపతు లగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యాగారి ఆధిపత్యమున 24-12-39 నెల్లూరు పురమందిరమున జయప్రదముగ జరిగినది.

ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులైన రావుసాహెబు వవ్వాటి విశ్వనాధరావు బి. ఎ. బి. యల్ గారు ప్రకృతి వైద్యముయొక్క ప్రాశస్త్యమును గురించి విపులముగ నుపన్యసించిరి

అధ్యక్షోపన్యాసానంతరము చెన్నపురి సరస్వతీ సంఘాధ్యక్షులైన డాక్టరు స్వామి భిక్షుగారు ఆరోగ్యము నిలుపుకొనుటకు ప్రతివారును ప్రకృతి చికిత్సా విధానమును ఆచరించవలసిన ఆవశ్యకతను గురించి ఉపన్యసించిరి. తర్వాత ఈ క్రింది తీర్మానములు చేయబడెను.

1. ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతిధర్మ ప్రచారమును చేయుచూ ప్రకృతి జీవన శిక్షాశిబిరములను నడపుచూ గడచిన యేడుసంవత్సరముల నుండియు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తువారు చేసిన కృషిని ఈ సభవారు అభినందించుచున్నారు.

2. ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతిధర్మ ప్రచారమును ఇంకను విరివిగ సాగించుట అత్యంత అవసరమని అభిప్రాయపడుచు అందుకు ఈ క్రింది కార్యములను వెంటనే చేయుటకు ఈ సభవారు తీర్మానించుచున్నారు.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మబోధక కళాశాల నొకదానిని స్థాపించుట, 2 ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ కేంద్ర వైద్యసంస్థ నొకదానిని స్థాపించుట, 3 ప్రతిమండలమునందును ప్రకృతి ధర్మ వైద్యసంస్థ నొకదానిని స్థాపించుట.

3 అహింసా సిద్ధాంతమునకు వ్యతిరేకముగా జంతువులను బాధపెట్టి వాటినుండి టీకాల రసిని తీయుటవలన ఆ జంతువులకు బాధకలుగుచున్నది. కావునను యిది తామసిక పదార్థమై దేహము, మనస్సులకు చెడుగును సమకూర్చునదగుటవలనను, ప్రజారోగ్యము నది భంగపరచున దగుటవలనను, గాంధీజీ మొదలైనవారు యీ విధానమును ఖండించుటవలనను రాష్ట్రీయప్రభుత్వాలను యీ టీకాల పద్ధతిని నిర్బంధము రద్దుచేసి ఐచ్ఛికము చేయవలెనని యీ సభవారు కోరుచున్నారు.

ఆస్పత్రులలో వచ్చిన రోగులకు చికిత్సచేసినట్లే కావలసినవారు ప్రభుత్వమువారి కార్యాలయములకు వచ్చి టీకాలువేయించుకొనవలెనే కాని యిండ్లవెంట తిరిగి టీకాలు వేసేసిబ్బందిని ప్రభుత్వధనముతో భరింపరాదని యీ సభవారు ప్రభుత్వమువారికి తెలియజేయుచున్నారు.

టీకాలవలన కలిగే రోగములయొక్కయు, మరణములయొక్కయు సంఖ్యను తెలియజేసే లెక్కల నుంచవలెనని యీ సభవారు ప్రభుత్వము వారిని కోరుచున్నారు.

4. క్షయరోగ నివారణమునకు రక్తమును శుద్ధిపరచు ఆహారము పరిశుద్ధమైన వాయువు మొదలగునవి ప్రకృతి చికిత్సావిధానములు క్షయరోగనివారణనిధినుండి కొంతసొమ్మును ప్రకృతి చికిత్సాలయముల అభివృద్ధికిగాను బెజవాడ-అలహాబాదు-భీమవరం - మోర్తోట దొడ్డిపట్ల - మదనపల్లి - తాడంకి - మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సాలయముల కొసంగి ప్రోత్స

హింపవలసినదిగా యీ సభవారు కోరుచున్నారు.

5. పాఠశాలల కాలము 10 గం॥ తరువాత యీ దేశపు ఆరోగ్యసిద్ధాంతములకు వ్యతిరేకము గనుక ఉదయపు గంటలకు మార్చవలసినదిగా యీ సభవారు కోరుచున్నారు.

6. ప్రకృతిచికిత్స తేలికయైనది, చౌకయైనది అగుట చేతనున్ను, క్షేమకరమైనది కావునను, విషపదార్థ ప్రయోగము యేమాత్రము లేక పోవుటవలనను, ప్రకృతి వైద్యులనుగూడా యితర వైద్యులతోపాటు రాష్ట్రీయప్రభుత్వములు గుర్తింపవలెనని యీ సభవారు కోరుచున్నారు.

7. లోహపాత్రల నుపయోగించుటకు ఆహార పదార్థములయందు విషపదార్థములు కలిగి వ్యాధితులగుచున్నందు వలననున్నూ మట్టి పాత్రల నుపయోగించుటవలన అట్టి వ్యాధులు తగ్గును గనుకను యీ విషయమై రాష్ట్ర ప్రభుత్వములు సరియైన పరిశోధన చేయించవలెనని యీ సభవారు కోరుచున్నారు.

8. మరబియ్యము దేశీయుల ఆరోగ్యమును పాడుచేయుచున్నందున యెగుమతికి తప్ప ప్రజోపయోగమునకు తయారగుచున్న మర బియ్యముమీద పన్నును వేసియు కొయ్యతిరుగలిని బాగుగా ప్రదర్శించియు మరబియ్యపు వాడుకను తగ్గించుచూ, దంపుడు బియ్యమునే అందరును వాడవలసినదిగ ప్రభుత్వమును, ప్రజలను, యీ సభవారు కోరుచున్నారు.

9. ప్రజల ఆరోగ్యమునకు గ్రామములందు తోటలు బహిరంగప్రదేశములు యేర్పరచవలెననియు ఉన్న ఉమ్మడితోటలను కాపాడవలెననియు యీసభవారు రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వములను కోరుచున్నారు.

10. నెల్లూరుమండలమున ప్రకృతి వైద్యాలయమొకటి నెలకొల్పవలెననియు అందుకు యీ మండలీయులు విరివిగ విరాళముల నొసంగియు, ఇతరవిధములను తోడ్పడవలెననియు, యీ మహాసభవారు వాంఛించుచున్నారు.

ఈ కార్యనిర్వాహణమునకై యీ క్రిందివారిని యేర్పరచటమైనది.

మ. రా. రా. శ్రీ ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్య. బి. ఎ. ఎం. యల్. ఎ.
వలిటి విశ్వనాధరావుగారు, బి. ఎ బి. యల్.
రేబాల పట్టాభిరామరెడ్డిగారు
చుండి విశ్వనాధంగారు
బెజవాడ వెంకటకృష్ణారెడ్డిగారు
పొన్నలూరు రాఘవరెడ్డిగారు
గాలి నారాయణరావుగారు
చుండూరు కన్నయ్యశెట్టిగారు

ఇతరులను చేర్చుకొనే అధికారముతో అధ్యక్షులకును సభికులకును వందనములతో సభ ముగింపబడినది.

దిద్దుబాటు

పుట.	కాలం.	పంక్తి.	తప్పు.	ఒప్పు.
22	1	8	చికిత్సకొరకు	చికిత్స — కొరకురోగము
22	2	1	పండ్లు తినినప్పుడెల్ల పండ్లు	పండ్లు తినినప్పుడెల్ల పుండ్లు

ఆంధ్ర రాష్ట్ర టీకాలవ్యతిరేక సంఘము

ప్రథమ వార్షిక నివేదిక

1938—1939



సోదర సోదరీమణులారా!

స్వాభావిక సౌందర్యము భారత దేశ సౌభాగ్యమును ద్యోతపరచునదైనప్పటికిని అది భారత జాతి యొక్క కర్తృత్వదీక్షనుగాని కార్య కుశలత్వమును గాని ప్రకటింప జాలకున్నది. పరమేశ్వరుడు మానవుని సౌందర్యయుతుని గావించినంత మాత్రమున వాడు కర్తవ్య పరాయణుడుగా నెంచబడుచో ప్రపంచమునందలి సుందరులగు సోమరిపోతు లందరును వందనీయులే యగుదురు. పరమేశ్వరుడు భారత భూమికి నద్భుత స్వాభావిక సౌందర్య మిచ్చి యుండినను భారత దేశము యొక్క సద్గుణము గాని గొప్పదనముగాని తజ్జాతియొక్క కార్య పరాయణత్వ పరీక్షపై మాత్రమే యాధార పడి యుండును. నిర్మలస్వాదు జలముల నిచ్చు నదియే నిజ మగు నది. సదా సస్యసంపన్న మగు క్షేత్రమే ఉత్తమక్షేత్రము. అత్యంతమధుర ములును రసయుతములగు ఫలముల నిచ్చు నదియే ఉత్తమ వృక్షము. అట్లే యసామాన్య గుణములు గల పుత్రులంగన్న దేశమే ఉత్తమమైనది

ఏ దేశముగాని తన స్వాభావిక సౌందర్యము చేతను, మాహాత్మ్యము చేతను సంపాదించు గౌరవముకంటె పుత్రుల యసాధారణ కార్యములచే సంపాదించు గౌరవము వేయిరెట్లు అధికము. వీరులగు పుత్రుల నుద్భవింపజేయుట యందు శ్రేష్ఠమగు దేశమే వాస్తవముగా సర్వోత్కృష్టమైనది. భారతభూమి వీరప్రసవ యని నిర్ధరింప తద్వీర పుత్రుల నామముల నుదహరింప ప్రారంభించినచో సూర్య చంద్రుల తేజము మలినమగును. వీరు లగు పుత్రుల జన్మింప చేయుటలో భారతభూమి మర్త్యలోకము మాట యటుంచి స్వర్గాది దేవతాలోకములందు సహితము సర్వశ్రేష్ఠమగు ననుటకు సందియము లేదు. కాని నేడది పూజ్యమై పూర్ణానుస్వారరూపమును తాల్చినది. కారణమేమన ఒకవైపు దేశదారిద్ర్యము, ఇంకొక వైపు సర్వానర్థదాయక మగు మందువైద్యవిధానము వారిచే ప్రసాదింపబడిన టీకాలనిర్బంధ శాసనము. ఈ రెంటిమధ్య భారత ప్రజలు నలిగి శల్యావశిష్టులై రోగగ్రస్తులై నిర్వీర్యులై తేజోవిహీను లగుట మీకందరకును తెలిసియే యుండును. కాని టీకాలు వేయుట వలన జరుగు అపకారములు కొంత కాలమునకుగాని తెలియకుండుటచే టీకాలు ఆపివేసిన యెడల ఒకేతూరి భారత దేశ మంతయు 'మశూచితో నాశనముకాగల దను వారి పిచ్చినమ్మకమును సహేతుకముగా ఖండించి, న్యాయాన్ని బయలు

పెట్టి,పత్రికలలో ప్రచారముచేసి, ప్రభుత్వానికి ఒత్తిడి కలిగించి, చట్టాలలో మార్పు గావించి ఆరోగ్యవంతమైన ఆశాపూరిత నవయుగ జీవిత మాధుర్యాన్ని ప్రచారంచేసే నిమిత్తము 13-11-38 న ఆంధ్రరాష్ట్ర టీకాల వ్యతిరేక సంఘము స్థాపింపబడినది. ప్రతి మానవుని యొక్కయు ప్రతి మానవదేహ పవిత్రత యొక్కయు హక్కులను స్వేచ్ఛను గూర్చి సమరం సలుపుతూ యే మానవుని శరీరమైనా సరే, అతని అనుమతి లేకుండా ఏంచేసినా అతనిని అవమానపరచటమే నని నమ్మి, తన శరీర స్వాధీనాన్ని గురించీ, తన శరీర ఆరోగ్యానికి తాను ఉత్తరవాదిగా నుండవలసిన వారి యారోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రతివిషయమూ తానే నిర్ణయించుకొనే స్వేచ్ఛను గురించి,అన్ని నియంతృత్వాలకంటె ఘోరమైన వైద్యనియంతృత్వాన్ని అరికట్టడానికి దెబ్బలాట సాగించుతూ, అన్నివిధములా తగ్గింపబడిన ప్రతి మానవునియొక్క స్వతంత్రేచ్ఛను జాతి, మత, వయోవిద్యా తారతమ్యములను సరకుగొనక ప్రతి మానవునియొక్క హక్కులు అధఃపతనము కాకుండా కాపాడుట అత్యావసరం అని భావించి పాటుపడుతోంది.

మన అందరికి కూడా కొన్నిహక్కులున్నాయని మాత్రం మనం మరచి పోగూడదు. కాలావసరాన్ని బట్టి టీకాలయొక్క, ఇనాక్యులేషనుయొక్క నిర్బంధాన్ని గురించి మన మనోభావముల యభివృద్ధిని శంకించేవారు నిరోధింపబడ వలయును. మనకు శాసనసభలలో స్నేహితులున్నారు. వారికిమనంతగినంతిమద్దతు గనుక చేకూర్చకలిగినట్లయితే తప్పక వారు టీకాలనిర్బంధచట్టాన్ని నిరోధిస్తారు. ఈపని చేయడం సంఘముయొక్క విధియని మేము భావించినప్పటికి చేసింది మాత్రంస్వల్పం. చేయవలసినది బహుళం.

ఎందుకిలాజరిగింది అంటె

(1) టీకాలవల్ల పసిబిడ్డలు కుళ్లిచచ్చిపోవుచున్నప్పటికి గొప్పవాళ్లు అనుకొనేవాళ్లు టీకాలను గురించి వారికి చెప్పబడినదానిని అనాలోచితంగా స్వీకరించి, భావదాస్యములో మునిగి తేలుతూ టీకాలకు వ్యతిరేకించడం మూర్ఖుల యొక్క పని యని ఒకవిధమైన నిశ్చలభావము యేర్పరచుకొనడంవల్లా,

(2) వెన్నుయెత్తుదామంటే వీలులేక ఆర్థిక దాస్యముతో యేదిచెప్పితే అదే వేదవాక్కుగా నమ్మి, చట్టాన్ని అతిక్రమించి సత్యాన్ని వెలిబుచ్చే స్వతంత్రంలేక అంతకు ముందు తమ కుటుంబాలలో టీకాలవల్ల యెట్టిమెట్టి కష్టములు నష్టములుకలిగినా టీకాలు వేయించుకోవలసింది అని నోటీసు రావడంతోనే హడలుకుంటూ యేమిచెయ్యాలో తోచక టీకాల వ్యతిరేకసంఘము ఒకటి వుందనే భావము కూడా స్ఫురింపక అల్లాడిపోయి టీకాల నిర్బంధచట్టానికి లోబడి టీకాలువేయించుతూ వుండడంవల్లా;

(3) టీకాలు వేయించుటకు యిష్టములేక నా మొదటి సంతానాన్ని టీకాలకు బలి యిచ్చాను. నా రెండవ సంతానానికి టీకాలు వేయించ వలయునని నోటీసు వచ్చింది. ఏమి చేయమంటారు అని మాకు తెలిపితే, కోశాధిపతి లేక ఏమిచెయ్యటానికి తోచక వెలవెల బోతూ చట్టాలవల్ల మనకేమి ప్రయోజనం లేదంటూ చప్పరించి, సమాధానం చెప్పలేక వెలవెలబోయి, ఆయనగారిని కలసికొని టీకాల

వల్ల యింతకుముందు నీ బిడ్డ చచ్చిపో యిందా నాయనా, యిప్పుడు మళ్లా బ్రతికియున్న నీబిడ్డవంతు వచ్చిందా, తండ్రీ! యిట్లాగే అనేకకుటుంబాలు నాశనమగు తున్నాయి, ఆవూళ్ళో అట్లా చెప్పారు, యీ వూళ్ళో యిట్లాచెప్పారు, ఆ దేశములో టీకాల బారినుండి తప్పించుకొనుటకు యీ యీ ప్రయత్నాలు చేశారు. వైద్యవిప్లవం చదివా, నాయనా,అంటూ ధర్మోపన్యాసాలు చెప్తుతూ, నేను టీకాలకు వ్యతిరేకుడను అని ఆయనచేత ఒక పిటీషను తీసికొని గ్రామస్థుల అభిప్రాయం తెలిసికొని, అర్జీ తీసికొనడంతో, సంవత్సరానికి కనీసం 400 రూపాయలు దారిఖర్చుల క్రింద వినియోగించి, చట్టాలవల్ల బాధపడే సోదరు లకు, ఏమాత్రం సాహాయం చేయలేక,అయిన వా ళ్ళందరిచేత అనుమానంగా చూడబడుతూ పట్టినపట్టు విడువ లేక, సత్యాన్నారాధించా లనే కుతూహాలంతో, వ్యక్తులను సహాయం చేయమని అడుగుటకు భీతిల్లి, కళ్ళు మూసుకు పని చేసే సంఘా లన్నిటిని మా సంఘానికి సహాయం చేయవలసింది; టీకాలకు వ్యతిరేక ముగా వున్న సాక్ష్యము చాల హెచ్చుగా యున్నది, అని యీక్రింది విధముగా మొర పెట్టుకున్నప్పటికి లాభము లేక పోబట్టి అను కున్నంత పని చేయలేక పోయాము.

టీకాలను1798లో శాస్త్రపరిచయంలేని జన్నర్ మహాశయుడు కనిపెట్టాడు. 1807లోపల ఆయ నకు బ్రిటిష్‌పార్లమెంటు అనాలోచితంగా 30 వేల పౌనులు బహుమతి యిచ్చింది. 1840వరకు జన్నర్ స్వయంగా అందరికి టీకాలు వేశేవాడు. కాని మశూచి రూపు మాయలేదు. దాంతో ప్రభుత్వం తామెుగా టీకాలు వేయడం ప్రారంభించి, నైతికబలం కోరవడి, పశుబలమే ప్రధానమని భావించే తెల్లజాతులకు 1853 సంవత్సరంలో టీకాల నిర్బంధచట్టము చేస్తూ ఒక్కసారి గనుక టీకాలు వేసికొంటే మశూచి రోగుల దగ్గరకు వెళ్ళినాసరే,వారితో సంగమం చేసినా సరే మశూచి అంటుకోదు అని నచ్చచెప్పగా పశుబలమే ప్రధానంగా భావించే పాశ్చాత్యులు టీకాలు వేయించు కోవడం ప్రారంభించారు. 1861-69 సంవత్స రాల మధ్య ఒక్కరిని కూడా టీకాలు వేయ కుండా వదలిపెట్టలేదు. కాని, 1871-72 సంవ త్సరాలలో మశూచి ఎత్తిపోతవలన 42 వేలమంది మరణించారు. దాంతో వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యమే ప్రధానంగా భావించే అక్కడి ప్రజలు గగ్గోలు చేయగా వాళ్ల నోళ్ళల్లో దుమ్ముకొట్టి గందరగోళాన్ని ఆపా లనే వుద్దేశ్యముతో ఒక కమిటీని వేశారు. దానికే రాయల్‌కమిటీ అనిపేరు. ఈకమిటీ వారు 1889-96 వరకూ విచారించి ఒక నివేదికను అందజేశారు. వారిలో మైనార్టీ రిపోర్టువారు టీకాలవల్ల క్షయ, కుష్టు, రాచ పుండు, సవాయి, కరపాణి మొదలైన వ్యా ధులు యీ టీకాలవల్ల వస్తాయని తేల్చారు. దానితో అక్కడ ప్రజలకు ఏమి సమాధానం చెప్పుటకును ప్రభుత్వమునకు తోచక 1898 సంవత్సరములో టీకాల చట్టములో మార్పు చేశారు. ఆమార్పు ఎలాంటిదంటే సరిగా మన కాంగ్రెసు మంత్రులు మా ఆందోళనపై గాంధిగారి సూచనమీద ఏమి చేయుటకును తోచక, ఎంత అవకతవకగా ప్రజారోగ్య చట్టములో మార్పుచేశారో అదే విధముగా, పాశ్చాత్యుల టీకాల శాసనములో కూడా,

1898లో మార్పుచేశారు. ఆమార్పు అక్కడ ప్రజలకు ఏమాత్రం వుపయోగ పడలేదు. ఏమంటే టీకాలచట్టమునుండి మినహాయిం పును పొందదలచిన వారిని, మేజస్ట్రేటులు కొట్టి సాగనంపుతూ వుండేవారు. దాంతో అక్కడ ప్రజలు సంఘాలను స్థాపించి,ప్రచారం చేస్తూ 1907 డిశెంబరు 15 తేదీన పార్ల మెంటువారిచే టీకాల కభ్యంతరము కలవారికి ఎట్టి అభ్యంతరము లేకుండా, టీకాల బారి నుండి విడివడుటకు అవకాశము కలిగే మార్పు చేయించారు. దాంతో అక్కడ ప్రజలకు టీకాల పీడ వదలిపోయింది. కాని ప్రభుత్వము వారు మాత్రము తాము పట్టిన కుందేటికి మూడేకాళ్ళు అన్నట్లు టీకాలను గురించి పదే పదే పరిశోధన జరిపి విరమించుకున్నారు. కాని వైద్య విజ్ఞానం వేళ్ళు బారి శల్యాగతం గావించుకొని, దాని బారినుండి విడివడ లేక పంచభూతాత్మకమైన శరీరము, ఏమాత్రము ఎండ, వాన, గాలి, మట్టి తగిలినా చెడిపోయి ఆయుక్షీణ మవుతుందని, పంచ భూతముల మీద నమ్మకం లేక, నాటు వైద్యులు పనికి రారు, నాటు మంత్రసానులు నాణ్యంలేదు, ఎప్పటి కప్పుడు ఆరోగ్య విషయంలో క్రొత్తపంథ కనిపెట్టాలి, కనిపెట్టిన దాన్ని ఆచరణలో పెట్టాలి అని అలవాటు చేసికొన్న మహానాయకులు, టీకాలు వేయించు కొంటూనే యున్నారు. 1912 సంవత్సరములో లండన్ హాస్పిటల్ వైద్యులైన డాక్టరు హ్యూబర్టు టర్నబుల్ గారు తాముస్వయముగా యింగ్లీషువైద్యులైననూ, టీకాలువేయుట వల్లమశూచి ఆగదనియు టీకాలువేయుటవలన ఎన్సిఫలోమైలిటిస్ (Encephalomyeletes) అనే రోగము కలుగుచున్నదనియు ఆ రోగాన్ని గురించి ఆలోచించినంత మాత్రము చేతనే భీతి కలుగక మానదనియు అది ప్రధాన నాడులకు సంబంధించిన జబ్బనియు తెలియ జరచిరి. 1922 సంవత్సరములో టీకాలవలన ఎన్సిఫలోమెలిటీస్, (Encephalomyeletis) వ్యాధి కలిగిన నలుగురిని లండన్ విశ్వకళాపరి షత్తులో ప్రొఫెసరుగా నున్న జేమ్సు మాకంటోషుగారు గుర్తించి, టీకాలు వేయుటతోడనే యీ వ్యాధి కలిగిన వారి శవముయొక్క మెదడును కోసి పరీక్షించి వారికీ వ్యాధి టీకాలవల్లనే కలిగిన దనియు వారి మృతికి టీకాలే కారణమనియు వారి మెదడు నందు టీకాల రసముయొక్క డిపాజిట్లున్న వనియు ఆరోగ్యశాఖామంత్రి కెరుకపరచిరి. దానిపై పార్లమెంటువారు యీ సంగతులను గురించి విచారింపవలయు నని 1923 సం॥ నవం బరు నెలలో కొమ్ములు తిరిగిన కొందరు డాక్ట ర్లను ప్రోగుజేసి ఆండ్రోసు అనువారి నాయ కత్వమున పరిశోధన జరుప నియమించిరి. ఈ కమిటీలోని వారందరును మన దేశ మున గల గొప్ప డాక్టర్ల కన్న గొప్ప వారే. ఏమాత్ర మవకాశమున్నను టీకాల నిందిం చుట కిష్టపడనివారే. అయినప్పటికి వారి పరిశోధన అన్యథా తేలినది. ఈ కమిటీ వారు దేశమంతటను ప్రచారముచేసి ఎన్ సిఫలోమైలిటీస్ అనే రోగముకలిగిన వారిని 62రను గురించి బాగుగా విచారించిరి. అందులో 36 గురు మరణించిరి. 62 లోను 40 మంది స్త్రీలు, 22 పురుషులు. వారివయస్సు ఒకసంవ త్సరములోపు మొదలు 50 సంవత్సరముల వరకూ కలదు. ఈ కమిటీవార్రి నివేదిక

1925 మే నెలలో తయారయింది కాని దానిని ప్రచురించకుండానే పార్లమెంటువారు 1926 సెప్టెంబరు 4 వ తారీఖున రోలెస్టన్ అను వారి యాజమాన్యమున కొందరుడాక్టర్లను ప్రోగుజేసి రోలెస్టన్ కమిటీగా ఏర్పాటుచేసి పై సంగతులనే, తిరిగి విచారించవలయు నని ఆజ్ఞాపించిరి. రోలెస్టన్ కమిటీవారుకూడ తిరిగి విచారించి టీకాలువేయుట వలన ఎన్‌సఫలో మైలెటీసు వ్యాధికలిగిన వారిని 30 మందిని గుర్తించిరి. అందులో 16 గురు మరణించిరి. వారి విషయముల నన్నింటిని విచారించి తమ నివేదికను 1928 ఫిబ్రవరి నెలలో అందజేసిరి. ఈరెండు కమిటీల నివేదికలను 1928 జులై నెలలో బహిరంగ పరుపబడినవి.

ఈ రెండు కమిటీలలోని సభ్యులును మన దేశమున గల గొప్ప డాక్టర్ల కన్న గొప్పవారే. ఏమాత్ర మవకాశమున్నను టీకాల నిందించుట కిష్టపడక టీకాలవల్ల మశూచి జయింపబడు నను విద్య నభ్యసించి అదేనమ్మకము కలిగినవారే అయినప్పటికిని వారిపరిశోధన అన్యథా తేలినది. ఈరెండు కమిటీలవారును దేశమంతటను పర్యటనముచేసి టీకాలు వేయుట వలన ఎన్‌సిఫలో మైలిటిస్ అను మానసిక వ్యాధి వచ్చినవారిని గుర్తుపట్టి టీకాల వలన యిట్టివ్యాధి రాగలదనియు యీవ్యాధి వలన అనేకులు మరణింతు రనియు, మరణింపక మిగిలినవారుకూడ ఏపనికి అక్కరకురాక చావే మే లనిపింప దగినంత దీనదశలో నుందు రనియు, టీకాల పద్ధతిలో ఏవో లోపము లున్నవనియు యింకనూ కుందేళ్ళమీదనూ, కోతులమీదనూ, ఈ టీకాలువేసి పరిశోధన చేయవలసినదనియు ఇంతకు పూర్వమున్న పద్ధతి ప్రకారంగా, రెండుచేతుల మీద రెండేసి పుండ్లను చేసి అందులో టీకాలచీమును వేసే పద్ధతిమాని నాలుగు పెద్దపుండ్లకు బదులుగా, ఒకే చిన్నపుండు చేయవలసిన దనియు నిర్ణయించిరి. లక్షాధికారి మొదలు భిక్షాధికారివరకూ సర్వమానవ సామాన్యమై, బ్రిటిష్ యిండియావారు డని గుర్తుగా చెప్పదగ్గ టీకాలమచ్చలు మా అబ్బాయి ఆరోగ్యవంతుడు అని ఎన్ని నిదర్శనాలు చూపినా, తప్పకుండా వున్నది. ఈ టీకాల్లో వేసే రసం అసలు ఏమిటో మీరుకూడ కొంచెము తెలిసికోవాలి. లోగడ కుందేళ్లమీదను, కోతుల మీదను, పరిశోధన సాగించి పిల్లల్ని ఘోర నరకయాతన ననుభవింప చేసిన హాత్యా చరిత్ర యటుండ నిచ్చి, యిప్పుడు ప్రస్తుతం పరిశోధనల మీద పరిశోధనలు గావించి ఏ ఆరోగ్యవంతుడైనా సరే, ఎన్ని నిదర్శనాలు చూపినాసరే వేసుకుతీరాలి అని కఠినశాసనం చేసి, దానిని రెండవతూరి నిర్బంధ పరచి, మూడవతూరి నిర్బంధము చేయాలని ఆలోచించే యీ టీకాలరసం రోగాన్ని అరికట్టే అమృతం ఏమీకాదే? అదిజంతువునుండి తీయబడిన కుళ్ళిన చీముతో, గ్లిజరైన్ కలిపినది మాత్రమే తప్ప, అన్యథా ఏమీ కాదే. అట్టి కుళ్ళినచీమును మన ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డపై ప్రయోగించటం వల్ల అన్నిరోగాలను తీసికొని వస్తున్నట్లు నా వద్ద అనేక రిపోర్టు లున్నాయి. నేను దాదాపు ఆంధ్రదేశములో 200 గ్రామాలు తిరిగాను. అందులో చాలవరకు టీకాలు వేయుటవల్ల మా బిడ్డ చచ్చి పోయిందనో, లేక చావటానికి సిద్ధమై జీవచ్ఛవము లాగ బ్రతికిందనో, అధవా, నా యిష్టము

లేకుండా నిర్బంధించి టీకాలు వేశారు, నేను టీకాలకు వ్యతిరేకుడననో నూటికి నూరు రిపోర్టులూ చెప్పుతున్నాయి. నిన్న మొన్నటి వరకూ, పార్లమెంటు కార్యదర్శి పనిచేసిన మాగంటి *బాపినీడుగారి స్వగ్రామములో నూటికి 100 మంది టీకాల వ్యతిరేకులు; అందులో దాదాపు నూటికి 98 వరకూ టీకాల వల్ల ఘోరమైన ప్రమాదములకు గురియయిన వారే. ఇటువంటివి కొన్నివందలు వేలు పోగుచేయ కలుగుతారు. మీకు శ్రద్ధ మాత్రము యున్నట్లయితే ఈ నా ఫయిలు చూడండి. ఇదంతా టీకాలహత్యలతో కూడిన చరిత్ర. ఇది నేను వ్రాసినది కాదు, ఆ బిడ్డలను కోల్పోయిన తండ్రులు అరచేతిలో యిముడ్చుకో దగ్గ ఆరోగ్యానికి అత్యంత దూరమై పోయిన మానవజీవులు శుష్క శరీరములతో కంట తడిపెట్టుకొంటూ కలం కాగితాన్ని చేతపట్టుకు వ్రాసియిచ్చిన చరిత్ర. ఈ చరిత్రను పరిశోధన చేయడానికి మా రక్తమంతా ధారపోస్తున్నాము. శక్తినిమించి మా స్వంత ధనాన్ని ఖర్చు పెట్టాము. ఇప్పటికి 25 వరకూ కరపత్రములను అచ్చువేయించి పంచిపెట్టాము టీకాల నాటకము అని ఒక చిన్న పుస్తకాన్ని అచ్చువేయించాము. నాచే వ్రాయబడిన వైద్య విప్లవం అను గ్రంధమునుండి 25 పేజీలను తిరిగి అచ్చువేయించాము. ఈ పని అంతా చేయడానికి ఎవరివద్దనుండి కూడా ఒక కానీ చందా వసూలుచేయకుండా నాలుగు వందల రూపాయలు ఖర్చుచేశాను. ఇంకను చేయ సంకల్పించినది చాల గలదు. చాల మంది టీకాల వ్యతిరేకులను ప్రభుత్వ చట్టాల సహాయంతో మందువైద్యనిరంకుశులు, తమవంక త్రిప్పుకోవటానికి తమ సంఘాన్ని బలంచేసికొని, కాలిజబ్బు మొదలు కంటి జబ్బువరకు, శరీరానికి సంబంధించిన ప్రతి జబ్బుకూ, రసికలను కనిపెట్టి నిర్బంధంచేత ప్రతివాని శరీరంలో ప్రవేశింపజేయుటకు చేయుచున్న ఎడతెగని ప్రయత్నాలను అరికట్టి ప్రతి మానవునియొక్క హక్కును స్వతంత్రాన్ని కాపాడి, అధికారులు టీకాల వ్యతిరేకులను తమవశం చేసుకోడానికి చేసే అంతులేని ప్రయత్నాలన్నిటిని గురించి జాగ్రత్త తీసికొంటూ టీకాలు తగ్గినకొలదీ మశూచి తగ్గిన సహేతుకములైన లెక్కలన్నింటిని తయారుచేస్తూ, మరణ రిజిష్టరులో టీకాల వల్ల జరిగిన మరణములను నమోదు చేయుటయందు గల అత్యవసరమును ప్రభుత్వము గ్రహించునట్లు ప్రయత్నముచేస్తూ, టీకాలఉద్యోగులవల్ల బలవంతపెట్టబడి మా సలహా సహాయములను కోరే ప్రజలకు సహాయంచేస్తూ వారిహక్కులను తెలుపు పోష్టర్లను కరపత్రములను అచ్చువేయించి పంచిపెట్టడం చాలా జరూరు కాన మీ సంఘముతరఫున మాసంఘానికి కొంత సహాయం చేయించండి. వ్యక్తులనుండి చందాలు వసూలు చేయలేము. వారు పిల్లలను కనడమే తమ పనిగా భావించి నిర్లక్ష్యము చేయుచున్నారు,అని ఏకరువు పెట్టాము. దేశక్షేమాన్ని ముఖ్యోద్దేశముగా భావించి రైతుసంఘాల్లో పనిచేసే రైతుబాంధవులు, యువజనసంఘాల్లో పనిచేసే యువకులు, కాంగ్రెసు సోషలిష్టు పార్టీవారు, యితర అన్నిసంఘములవారు ముఖ్యంగా స్త్రీలు, యీసంఘములో పాల్గొని

* బాపినీడుగారు మాత్రం టీకాలు కావాలంటారు.

కార్యక్రమాన్ని సాగించిన ట్లయితే అచిర కాలంలోనే, టీకాలనిర్బంధచట్టాన్ని అరికట్టి సర్వానర్ధాలకు మూలకారణమైన అనారోగ్యాన్ని రూపుమాపగలమని ఆశించుతున్నాను

మన ఆశయం చాలా ఉన్నతమైంది. మనం ప్రతి మానవునియొక్క, ప్రతిమానవ దేహ పవిత్రతయొక్క హక్కులను స్వతంత్రాన్ని గూర్చి సమరం సలుపుతున్నాం. ఏ మానవుని శరీరమైనా సరే అతని అనుమతి లేకుండా ఏమి చేసినా, అతనిని అవమాన పరచట మని నమ్మి, మన శరీరాన్ని గురించి, మన శరీరారోగ్యాన్ని గురించి, మనం పుత్తరవాదులంగా ఉండవలసిన వారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను మనమే నిర్ణయించు కొనే స్వేచ్ఛను గురించి దెబ్బలాట సాగించుతున్నాము. మరియు టీకాలకు వ్యతిరేకముగా యున్నసాక్ష్యము చాల హెచ్చుగా నున్నదనియు యిది ప్రకృతి విరుద్ధమనియు ప్రతివానికి శరీరములో రోగాంకురములైన వివిధ కీటకములవల్ల కలిగే అన్ని రోగములను నివారించే అద్భుతమైన రక్షణశక్తి వున్న దని తెలిసికొని డాక్టర్లు అతిసాహసంతో చర్మమును చీల్చి మన మెవ్వరము వూహించ లేనంత బలమైన రోగాన్ని మన దేహములోనికి ప్రవేశపెట్టే విధానం పూర్తిగా తప్పనియు అస్వాభావిక మనియు సహేతుకమైన కారణములతో ప్రచారంచేస్తూ యీ టీకాలను కని పెట్టడంవల్లనే ఈ మిగతా అన్నిరోగాలూ పెచ్చుపెరిగిపోయి, రసికలను గురించి ఎడతెగని ప్రయత్నము చేయవలసి వచ్చిన దని యిప్పటికే చాలా వ్యాధులకు రసికలు నిరుపయోగమైనవప్పటికిని, ఇన్‌ఫ్లుయంజాకు, డిఫ్తీరియాకు యింక యితర జబ్బులకు రసికలను కనిపెట్టుటకు ప్రయత్నము జరుపుతున్నారు. వీటినికూడా నిర్బంధం చేస్తారు, మనంగనుక కళ్ళుమూసుకు కూర్చున్నట్లయి తే. కాని యీ మందు వైద్యవిధానం వారియొక్క శ్రద్ధ నిశ్చితముగా తెలిసియున్న ఆరోగ్యసూత్రములను మితము, శుభ్రత, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, శుభ్రమైన గాలి మితాహారములను బోధపరచుటయందు ఉదాహరణ రూపముగా అమలులో పెట్టుటయందు వినియోగపరచి, రసులనుగురించి వినియోగము లేని ప్రయత్నములను మానిన, జాతియొక్క ఆరోగ్యమంతయు ఒకేసారిగ వృద్ధిలోనికి రాగల దని నేను మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముచూ, మందువైద్యనిరంకుశులు శాస్త్రాధార మని బొంకుమాటలుచెప్పి కొందర మనుష్యులనుతమ చేతులలో నుంచుకొనుటకు చేసే తర్ఫీతువిధానం నిరుపయోగమనియు అపాయకరమనియు ఎక్కువ నిదర్శనాలను కనుపించకపోతే వారు అలాచేయడంలో విజయం బొందుతా రన డానికి సందేహ ముండబోదు గాన యీ సంఘముయొక్క అభివృద్ధికోరే ప్రతితండ్రి, ప్రతితల్లి, ప్రతిసంరక్షకుడు, తమ సంరక్షణలో నున్న బిడ్డయొక్క ఆరోగ్యమే ప్రధానంగా భావించే ప్రతిజీవికూడా యీ సంఘములో సభ్యులై తమ శక్తియనుసారంగా, ధన, నైతిక, శరీర సహాయములను అందజేస్తే ఎంతపనైనా జేయగలుగుతా మని ఆసిస్తూ తమ కర్తవ్యమును గ్రహింప కోరుతూ ఈ ప్రథమ వత్సర కార్యక్రమమును కొన సాగించుటలో తోడ్పడ్డ సోదరు లందరికిని

ప్రత్యేకముగా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు వారికిని మా మనఃపూర్వకవందనము లర్పిస్తూ టీకాలవ్యతిరేకసంఘము ప్రజలకు ఎంతవరకవసర మవుతుందో అంతవరకును సజీవంగా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించేటట్లు తోడ్పడ మిమ్ముల నందరను గోరుచూ ముగించుచున్నాను.

కార్యదర్శి:
అడుసుమిల్లి వేంకటకృష్ణారావు.

— —

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము



ఈ దినము శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రులవారిచే నడుపబడుచున్న ప్రకృతి చికిత్సాలయమును, గ్రంథాలయమును చూచితిని. వీరు బాల్యము నుండియు యోగాభ్యాసమునే తన జీవితమునకు ప్రధానాదర్శముగ నిడికొని తదాశయములను ఆచరణ యోగ్యములుగ గావించి తన నిత్య జీవిత కృత్యములుగ జేసికొనిరి 'మానవసేవయే భగవత్సేవ' యను పరమార్థమును గ్రహించి, నిత్యము పేదలకును, దిక్కులేనివారికిని తన యోగ మహిమచే సంపాదించిన ప్రకృతి వైద్య ప్రభావమును ఉచితముగ లభింపజేసి వ్యాధులను నిర్మూలించి, ఆరోగ్యమును పెంపొందించుచున్నారు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య మని మన పెద్దలు నుడివిన వాక్యమును సార్థక పరచుచున్నారు. దీనికి తోడు వ్యాయామ మండలిని స్థాపించి ప్రాచీనార్యుల దేహాపరిశ్రమ పద్ధతుల నములు జరపుచుండుట గర్వింపదగిన విషయము.

మరియు వీరు వివేకానంద గ్రంథాలయమును రాత్రి పాఠశాలను కట్టు బాట్లతో నిర్వహించుచు, దేహారోగ్యమునకు తోడుగ, మానస వికాసమును, పేదలకు, అజ్ఞానులకు జేకూర్చుట ప్రశంసాపాత్రము. ఆరోగ్యముగల దేహములో వికాసవంతమగు మనసును గలిగియుండుటయే సర్వవిద్యల ఫలితముగదా! కావున వీరు గావించు కృషి, ఆచరణరూపకముగ ప్రతివ్యక్తియు నిత్యము యీ ఆశ్రమమునందు గాంచుటయే జరుగుచున్నప్పుడు, దీనినిగూర్చి వేరుగ వ్రాయుట పొగడ్త గానేరదు. ఇట్టి వీరి సేవా సంకల్ప పూరితబుద్ధిని గమనించి, ప్రతివారును ముఖ్యముగ భాగ్యవంతులు, దాతలు సర్వవిధముల ధనసహాయమును, యితరసహాయమును జేకూర్చి వీరి యీ సంకల్పమును విశాలవంతముగ గావించి యింకను ఎక్కువజనులకు వీరి సేవామహిమను బడయు భాగ్యమును జేకూర్తురుగాక. ఈ ఆశ్రమము చిరంజీవియై, వికాసవంతముగ, తేజోమూర్తి వలె వర్ధిల్లుగాక!

కల్లూరి చంద్రమౌళి,
బి. యస్‌సి., యమ్. యల్. ఏ.
అధ్యక్షులు, గుంటూరు జిల్లాబోర్డు.
5—11—39.

—:o:—

ఉపదంశము

దీనికే సవాయి అనిగూడా పేరు.

ఆయుర్వేద గ్రంథములయందు వాతపిత్తకఫ ములయొక్క వైషమ్యము వలనను సంగమ క్రియ యందలి దోషము వలనను యీవ్యాధి కలుగుననియు వ్రాయబడి యున్నది. కాని యింగ్లీషు వైద్యులు యీ రోగమునకు ఒకానొక క్రిమి కారణ మని తలంచు చున్నారు. ఆ క్రిమిని సంహరించుటకు వారు వివిధములగు మందులను వాడుదురు. ఆ మందులలో పాదరసమును, పాషాణమును, సౌవీరమును ప్రధానములు. ఆయుర్వేద వైద్యులుగూడ నిదానము సరిగానే చేసిరి గాని చికిత్సా ప్రకరణము వచ్చునప్పటికి వారు గూడా గంధకము. నాభి, పాదరసము, పాషాణము, సౌవీరము మొదలగు మందులను, వివిధములగు చెక్కల రసములు పైపూతకును నిర్దేశించి యున్నారు.

అసలు రోగమునకు కారణమును, వచ్చిన తరువాత దేహమునందు గలుగు మార్పులను బాగుగా అవగాహన చేసికొనిన యెడల చికిత్సాప్రకరణములో యెట్టి పొరపాటులును గలుగ నేరవు.

సవాయివ్యాధి అంటువ్యాధి యని సామాన్యముగా పేర్కొనబడుచున్నది. ఇది 3 విధములుగా అంటుకొను చున్నదందురు. 1 సవాయి వ్యాధికలిగి యున్న స్త్రీనుండి పురుషునకును, పురుషునుండి స్త్రీకిని వ్యాపించుట. 2 సవాయి తగిలిన ఒకమనిషి ధరించిన దుస్తులకు సవాయి చీము అంటుకొనగా ఆ దుస్తులను ధరించిన యింకొకని దేహముమీద పగుళ్లలో, గజ్జిపొక్కులలో, గోకుడుపుండ్లలో, ఉంటే అందులోకి పై చీము ఎక్కిపోయి సవాయిగలుగుట. ఇట్లే త్రాగే పాత్రల వలనను, వ్యాపించును. సవాయి రోగము గల ఒకరికి టీకాలు వేసి స్టెరిలైజు చేయకుండా యింకొకరికి ఆ లాన్సెటు తోనే టికాలువేస్తే సవాయి అంటుకొంటుంది. సవాయి కలిగిన ఒకనికి క్షౌరము చేసినకత్తిని స్టెరిలైజ్ చేయకుండా యింకొకరికి క్షౌరము చేసినయెడల రెండవ వానికి సవాయి అంటుకొంటుంది. ఇట్లాగే సవాయి రోగికి ఉపచారము చేసిన పరిచారకులకు గూడా సవాయి అంటుకుంటుంది.

ఇక 3 వ పద్ధతి:—తల్లిదండ్రులనుండి బిడ్డలకు అంటుకొనుట. తల్లినుండి బిడ్డకు అంటుట బాగానే ఉన్నదిగాని తండ్రినుండిగూడ బిడ్డకు సవాయి అంటుట చాల విపరీతము. ఏమంటే భూతఅద్దములో చూస్తేగాని కనుబడని ఆ వీర్య బీజముతో సవాయి సూక్ష్మజీవిగూడ వ్యాప్తిపొంద వలసిన యెడల ఆ పెద్దమనిషి దేహము, ఆ పాద మస్తకమూ సవాయి విషమే అయి ఉండాలి. కాని దురదృష్టం యేమనగా అలాగే కొంతమందికి అంటుచున్నది.

కాని సవాయి రోగము గల ఒక పురుషునితో సంగమక్రియ జరిపినను ఒక స్త్రీకా వ్యాధి అంటుకొనదు. అట్లే పురుషునకును అంటు కొనదు. ఇంకొక చిత్రమేమనగా ఒక పురుషుడు యిద్దరు స్త్రీలతో సంగమించినపుడు ఆ పురుషునకు సవాయి అంటుకొన కుండనే ఒక స్త్రీ నుండి రెండవ స్త్రీ కా వ్యాధి అంటుకొనుట కద్దు. ఇట్లే ఒక స్త్రీ ద్వారా ఆమెకు

బాధలు కలుగకుండనే ఒక పురుషుని నుండి యింకొక పురుషున కా రోగము అంటుకొనును.

ఈ విషయములన్నియు కన్ను తెరచుకొని చూడగలవారి కెల్లరకును నిత్యము గన్పించుచుండు విషయములే అయియున్నవి. అయితే సవాయి అంటువ్యాధే అయితే, పై చెప్పినట్లు సంభవించుట సాధ్యమేనా అని అడుగవచ్చును.

ఈ రోగమును గురించి వ్రాసిన శాస్త్రకారులందరును, పై విషయములకు జవాబు చెప్పలేక ఒక విధముగా తప్పుకొన్నారు. సవాయి చీము దేహము మీదగాని, దేహము లోపలగాని పడినంత మాత్రముచేత చాలదు. దేహము మీదగాని లోపలగాని పగిలియున్నప్పుడు మాత్రమే ఆ చీము పడినప్పుడు అందులోనుండే సూక్ష్మజీవిలోపల రక్తములో ప్రవేశించి రోగాన్ని కలిగిస్తుందీ—అని. కాని చర్మము పగిలియున్న చోటయీ చీముఅంటినా గూడా సవాయి వ్యాపించకుండా ఉండటమూ కద్దు. దానికి వారేమంటారంటే—ఒక్కొక్కరి దేహములో రోగనిరోధక శక్తులు మితము లేకుండా ఉంటవి. అట్టివారికి సవాయే గాదు, యింకా యేవ్యాధిగూడ అంటదూ అని. ఇంతవరకు వ్రాసిన విషయాలు అలోపతి వైద్యాన్ని అనుసరించే వ్రాశాను. అయితే దేశములో ఒక విధమైన అభిప్రాయాలుంటే మే మా విషయాలను తెలుసుకో కుండానే చికిత్సా ప్రకరణము వ్రాసినట్లుండ కుండుటకు మాత్రమే పై పరామర్శ చేసినాను. ఇక వ్రాసే విషయాలన్నీ స్వాభావికమైన సత్య విషయాలపై ఆధారపడి వ్రాస్తాను.

కాగిన పాలలో, చల్ల 'తోడు' వేసిన యెడల ఆ పాలు గడ్డకట్టి పెరుగు అవుతుంది. ఎంత 'తోడు' వేసినాగూడా పాలలో కాకుండా, నీళ్లలోవేసిన యెడల పెరుగు లభింపదనే సంగతి అందరికీ తెలిసినదేను. అయితే పెరుగు లభించినప్పుడా పెరుగుకు తోడువేసిన చల్లే కారణం అనుకోవటం తెలివి తక్కువ. ఏమంటే చల్ల తోడువేసినప్పుడు తోడుకొనే గుణం పాలలో ఉండబట్టే 'తోడు' 'తోడుకొనేటట్లు' చేసిందిగాని పాలలో 'తోడుకొనే' గుణమే లేకపోతే, తోడు యేమీ చేయలేదు, అనే విషయం కొంచెము ఓపిక పెట్టుకుంటేగాని తెలియని విషయము.

యుద్ధంజరుగుతోంది, 'బాంబు'లు వేస్తేకట్టడములు పగిలిపోతవని యిసుకబస్తాలు కప్పుతున్నారా కట్టడాలమీగ. అలాగే.

మానవదేహము పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతముగా ఉంచుకొనే యెడల సవాయి రోగమేగాదు, ఏరోగమూ అంటదు ఆ నియమాలు అవలంబిస్తే తాగ్రేపాత్రలతోను, కట్టుబట్టలతోను సవాయి అంటుకొంటుందనే భయానికి హేతువులేదు.

రోగలక్షణములు

ఈ వ్యాధికి మూడు దశలుగలవు. మొదటి దశలో జాగ్రతపడి న్యాయమైన చికిత్స చేసిన యెడల రెండవదశ రాదు. రెండవ దశలోనైనను నిజమైన రోగకారణమును గుర్తుపట్టి స్వాభావిక చికిత్స చేసినచో అసాధ్య లక్షణములు గలిగిన మరణ దాయకమైన మూడవ దశ రాదు.

రోగము ప్రారంభదశలో

శిశ్నము చివర చర్మము మీదగాని లోపల గాని గడ్డకట్టును. అది క్రమముగా మెత్తపడి ఎర్రపడి పుండుగానగును. చీముఆరంభమగును ఆ చీము పడినచోటనెల్ల పుండుపడునంత విష కలితముగా నుండును. దీనికి కొరుకుడుఅనిపేరు. ఇది కాకున్న గజ్జలలో ఒకదానిలోగాని, రెం డింటిలోగాని గడ్డ లేచును. ఇది మొదటిలో నొప్పిగా నుండక తరువాత తరువాత లావైన కొలదిన్నీ నడువ వీలులేకుండును.తరువాత నది మెత్తపడి పుండై చీము కారును. ఆ చీముపడిన చోట నెల్ల పుండగును. దీనికి వడిశగడ్డ అని పేరు. ఇవిరెండును సవాయి రోగమునకు ఆరంభదశలు.

రెండవదశలో

మూత్రనాళము లోపలను, గర్భాశయము నందును, కన్నులు, ముక్కులు, నోరు మొద లగు మెత్తని ప్రదేశముల లోపలి భాగము లలో 'పూత' గలుగును. నాలుక 'పూయును' నాలుక బ్రద్దలగును. నాలుక మీద పొడలు పుట్టును. దేహముమీదను, తొడలు, పిర్రలు, శిశ్నము—వీనిమీదను సన్నని పొక్కులు లేచును. దీనికి పొక్కుసవాయి అందురు. దేహము ఆపాదమస్తకము పళ్ళికలు లేచును. దీనికి పళ్లిక సవాయి అందురు. తామరవలెనే యిదియును దురదతో కూడియుండుటయే గాక ఒక్కొక్క పళ్ళికే పెద్దదై ఒకదానితో నొకటి కలసి దేహమంతయు ఒకే పొడగా తయారగును. దీనికి పొడ సవాయి యందురు. దేహములోని రక్తమంతయు చెడిపోయి చర్మ మంతయు నల్లబడును. దీనికి 'కరిమేహ'మం దురు. రక్తము చెడి అందలి అభిసరణశక్తి తగ్గి చర్మము తుదలకంటా శుద్ధరక్తము చేరని యప్పుడు చర్మము తెల్లబడును. దీనికి శ్వేత కుష్ఠమని యందురు. దీనినే 'బొల్లి' అంటారు.

మూడవ దశలో

రెండవదశలో రక్తము చెడి, అంతస్త్వక్కు, బహిస్త్వక్కు, (ఆమపుపొర-బయటి చర్మము) చెడినవి. కాని యీ దశలో ఎముకల మీదనుండు కండలును, ఎముకలలోని మూలు గును, సంధిబంధములును, ఉపాస్థులునుగూడ తినివేయబడతవి. హృదయముయొక్క శక్తి యును తగ్గిపోవును. నాడీ సముదాయములును భ్రష్టమై పోవును. ఉన్మాదము, మూర్ఛ, పక్ష వాతము, నంజు, ముదిపిచ్చి, కుష్ఠు, క్షయ మొదలగు వ్యాధులును గలిగి అకాలములో నశించిపోదురు. భగందరము, లూటీ, వృషణ ములు కుళ్లి ఊడిపోవుటయును యీ దశలో గలుగును. ముక్కుదూలము మెత్తపడును. దీనికి 'బొకనాసి' యందురు.

కారణము

ఏవంగుణ విశిష్టమైన సవాయి రోగమునకు కారణమేమనగా.

1 దేహములోపలిభాగమున నూటికి 75 భాగ ములు జలమును, 25 భాగములు గట్టిపదార్థ మును గలదు. దేహక్రియ Metabolism లు జరుగుటకు ఈజలము చాలఆవశ్యకమైయున్నది. తడితోకూడిన రక్తమాంసములు కుళ్లకుండ కాపాడుటకు దేహమునకు 'ఉప్పు' ఆవశ్యకమై యున్నది. పచ్చిమాంసమును, చేపలను, ఊరు గాయలను నిలువచేయ దలచిన,వానిని నిలువ జేయుటకు ఉప్పును వాడుట అందరికిని తెలి సియే యున్నది. కాని ఉప్పువాడినంతనే ఆయా

వస్తువులలోని 'చలనక్రియ' నశించి పోవును. దేహములోని రక్తమాంసములు కుళ్లకుండ ఆపుటకు ఉప్పు అవసరమేగాని అది నిర్జీవమైన లవణము మాత్రముగాదు. నేలనుండియు, సముద్రము నుండియు, పర్వతము నుండియు తీసిన ఖనిజ లవణము దేహరక్షణకు ఉపయోగింపదనే సంగతి అనేకులకు తెలియకనే 'ప్రతివారును ఉప్పు తిని తీరవలె నని' వాదించుచుందురు.

పండ్లనుండియు, కూరగాయలనుండియు, ధాన్యముల మీదనుండు తవుడు నుండియు, మనకీ లవణములు లభించుచున్నవి. కనుక మనము తిను ఆహారములో యీలవణములు గల పదార్థములే ప్రధానముగా నుండునట్లుచూచుకొనవలెను.

తవుడులేని ధాన్యములూ,పప్పు పదార్థములూ తినినప్పు డవి దేహములో సరిగా జీర్ణముకాని యెడల పులిసిన దేహమునందలి క్షార (లవణము)సంపదనుహరించును. అవి పులియుట వలన రక్తమాంసములయందు రోగములను నిరోధించు శక్తి తగ్గిపోవును. దేహమునందు క్షారసంపద తగ్గిపోక యున్నయెడల దేహమునకు ప్రాప్తించిన సూక్ష్మజీవులందు నశించిపోవును. క్షారసంపద నశించిన యెడల రక్తమాంసములయందు, కుళ్ళు పుట్టియుండి అందు చేరిన సూక్ష్మజీవులు వృద్ధిపొందుట కనువుగా నుండును.

మాంసాహారుల యందును క్షారసంపద హరించిపోయి దేహమునందలి ఆమ్లములు వృద్ధి అయియుండును. అందు సూక్ష్మజీవులు వెంటనే అభివృద్ధి పొందును. (ఇందుకు సంబంధించిన వివరములు నాచే రచియింపఁబడుచున్న ఆహార చికిత్సా శాస్త్రమునందు చూడవలెను.)

కనుకనే శాకాహారులై, నియమములు గల వారియందు కన్న మాంసాహారులై విచ్చలవిడిగ సంచరించు వారియం దీసవాయి సూక్ష్మజీవులు ఎక్కువ వడిగా వృద్ధిబొందును.

2 మంచికో చెడ్డకోగాని ఏఅవయవములు సంగమక్రియకు అవసరమో ఆ యవయవములను చుట్టుకొని ఉన్నవి మలమూత్ర కోశములు. మిథునకర్మ చేసినప్పు డెల్లయీ కోశములను పాటవముగా నుంచునట్టి కొన్ని ద్రవములు అందుకు వినియోగపడి మలమూత్ర కోశముల పాటవము tone తగ్గిపోవును. అందువలన దేహమునందు నిత్యక్రియలు ప్రశస్తముగా జరిగిపోవు మండి, యింకను శక్తి దేహములో కొల్లపోతలుగా నున్నప్పుడు చేసినప్పుడే సంగమము దేహారోగ్య దాయకము. నిత్యక్రియలు జరుగుటకే సరిగ్గానైనశక్తి దేహములో లేనప్పుడు చేసిన ప్రతిసంగమ క్రియ వలనను దేహపాటవము తగ్గిపోవును. ఇట్లు తగ్గిన పాటవముతో పాటు దేహమునందలి క్షార సంపదయు నశించును.అందువలనను దేహమునకు సంక్రమించు ప్రతివ్యాధి బీజమును వృద్ధి బొంది దేహనాశనమునకు హేతువుఅవుతుంది. అందువలననే దేహములో సంపూర్ణ ఆరోగ్య ముండి యింకాశక్తి మిగిలియున్న యెడల సత్సంతానమునకును ఆనందమునకును సంగమ మముచేయ తగియున్నది.

దురదృష్ట మేమనగా ఎవరి దేహాల్లో సరియైన బలారోగ్యములు లేవో వారే సంగమ

క్రియకై ఎక్కువ 'వెంపరలాడు చుందురు' అది ఆనందము నీయదు. ప్రతిసంగమ క్రియ తరువాతను వారు బలహీనతను పొందుచునే యుందురు. బలారోగ్యమును కలవారు సంగమమును మితముగానే చేయుదురు. వారి దేహమునందు రోగాలు గూడా ప్రవేశింపవు. అధికసంగమము వలనగూడ రోగప్రవణత (Predisposition) వృద్ధి బొందును.

3 పై జెప్పినవి రెండును పరోక్షకారణాలు. ప్రత్యక్ష కారణము యింకొక టున్నది. ఈ కారణము సరిగా తెలిసియున్న యెడల చికిత్సాభాగములోసాంప్రదాయక వైద్యులు చేయు చున్న చికిత్స యెందుకు హానికరముగా పరిణమించుచున్నదో, నిజముగా చేయవలసిన చికిత్స యేమో మనకు స్పష్టముగా తెలుస్తుంది. దేహాల్లో నూటికి నూరు భాగములు ఆరోగ్యము లేనివారికే సంగమకాలమున సవాయి రోగము 'అంటు' కొంటుంది. పరిపూర్ణారోగ్యవంతులు సవాయిరోగమున్న వారితో సంగమించినా న్యాయంగా సవాయి 'అంటుకో' రాదు. కాని అంతపరిపూర్ణారోగ్యవంతులు గూడా అరుదుగనే ఉన్నారు.

అందువలన తప్పకుండా, ఆరోగ్యవంతులతోనే సంగమము చేయవలసియున్నది.

ఆరోగ్యము నందలి లోటువలననే సంగమకాలమున ఒకరి దేహమునుండి యింకొకరి దేహములోనికి సవాయి విషము వ్యాపించును. జననేంద్రియముల లోపలి పొర ఆరోగ్యవంతముగా నుండి అందలి ఆమత్వచమున పగుళ్ళు లేనియెడల సవాయి వ్యాపింపదట.

కాని పొగపీల్చువారికి, సారాయి, వెుదలగు దుష్పానముల ద్రావువారికిని ఆమత్వచము పగిలి యుండును గనుక అట్టివారికి సవాయి ఎక్కువ వడిగా అంటుకొనును.

అట్లు అంటుకొనిన సవాయి విషమును వెలునరించుటకు దేహ ప్రకృతి చేయు ప్రయత్నమే కొరుకు, వడిశగడ్డలును. వాటికి మందులతో చికిత్స చేసినప్పుడెల్ల, అవి తాత్కాలికముగా లోపలికి తరిమివేయబడి, రక్తములో కలసి, దేహమంతటను, పొక్కుసవాయి, పళ్ళికసవాయిగను, పొడసవాయిగను, బొల్లిగను, పచ్చసెగగను ప్రత్యక్షమగును.

4 సవాయి ఎప్పుడు అంటినదో అప్పుడే, జననేంద్రియములును మూత్రకావయవములును ఒకేచోట నుండుటవలన మూత్రపిండములును మూత్రకోశమును పాడై మూత్రక్రియ తిన్నగా జరుగక ఆ మూత్రము రక్తములో కలసి దేహమునుండి, చెమటగను, పొక్కులుగను, పళ్లికలుగను, దద్దురులుగను, పొడగను వెడలిపోవ బ్రయత్నించును.

కనుక సవాయి రోగ మనగా ఒకవిధముగా మూత్రవ్యాధియే యని చెప్పదగియున్నది. ఎప్పుడైతే మూత్రవ్యాధు లారంభమైనవో అప్పుడే మలకోశము తనపనినేగాక మూత్రకోశము చేయవలసిన పనిగూడా చేయవలసి యుండును.

ఆహారము తీసుకొను పద్ధతియందలి లోపముల వలన అదివరకే ఎక్కువ శ్రమపడుచున్న జీర్ణావయవములును మలకోశములును యీ వ్యాధి వచ్చినంతనే మరింత పాడగును.

ఇట్లే చర్మముగూడ నునుపెక్కి వెండుక్రలు రాలిపోవును.

అప్పటికీ స్వాభావిక చికిత్స అవలంబింపని యెడల దేహమంతయు విషపూరితము మూత్రపూరితమునునై అతిమూత్రము, మూర్చ, పక్షవాతము, క్షయ, కష్టు మొదలగు వ్యాధులచే రోగి మరణింపవలసి యుండును.

చికిత్స కొరకు

అప్పటికింకా ఆహారశాస్త్రములో నాకిప్పుడున్నంత అనుభవములేదు. అందువలన కూనే గారు చెప్పిన అవిదాహిపథ్యమే రోగికి పెట్టించినాను. ఉదయం సాయంకాలము ముడి బియ్యపు అన్నమూ, వండిన కూరలూ పెట్టే వారము. మధ్యాహ్నము 4,5 నారింజకాయల చొప్పున పెట్టేవారము.

ప్రతిదినమూకటిస్నానానికిముందుశిశ్నమునకు మృదువుగా ఆవిరిపట్టేవారము. వట్టిస్నానము అయినతరువాత శిశ్నమునకు తడిదూది వేసి దానిమీద ఫ్లానలుగుడ్డ కట్టేవారు. ఆ దూది ప్రతిగంటకు మార్చి తిరిగి తడిదూదివేసి కట్టేవారు లోపలికి నీలిసీసాలోని నీరు దినానికి 6 తూరులు తేపకు అరఔన్సుచొప్పున యిచ్చేవారము. ఈ చికిత్స 15 దినములు చేయునప్పటికి పుండు మానినది తరువాత ఇంకొక నెలచేసి మాని వేసినాడు.

ఆహారశాస్త్రము అప్పుడు తెలిసియుండి అన్నమునకు బదులు నారింజపండ్లే యెక్కువగా యిచ్చియుంటిమేని ఆవ్యాధి యింకా తొందరగా నయమయ్యేది. అన్నము పెట్టుచుండుట వలన రక్తములోని క్షారము వృద్ధిపొందక చికిత్స యెక్కువ కాలము పట్టును. పండ్లు తినినప్పుడెల్ల పల్లు తొందరగా మానుతవి.

వడిశగడ్డ

వడిశగడ్డలకు గూడా నారింజపండ్లే తిన్నన్ని పెట్టిస్తూ ఉదయ సాయంకాలములయందు వేడి నీటిరబ్బరుతిత్తితో గడ్డలున్న చోటతడిగుడ్డవేసి 15 నిమిషములు కాపడము పెట్టవలెను. తరువాత పూటకు 15 నిమిషముల పరిమితిగల కటిస్నానముగాని లింగస్నానముగాని చేయవలెను. లింగాగ్రమందు చర్మములేని వారికి లింగస్నానము చేయింప వీలులేదు గాన కటిస్నానములే చేయింపవలెను. వడిశగడ్డలకు బియ్యపు పిండికట్టు కట్టవచ్చును. తరువాత గడ్డలు మెత్తపడి చీము కారిపోవును. చీము కారురోజులలో పుండును జాగ్రత్తగా పొటాసియం పర్మాంగినేటు వేసిన వేడినీటితోగాని, నీలిసీసాలో పోసి యెండలో నుంచిన నీటితో గాని, నిమ్మరసము చేర్చిన వేడినీటితోగాని శుభ్రముగా కడిగి, తడిదూదివేసి ఫ్లానలుకట్టు కట్టవలెను. ఇట్లు వేసిన తడిదూది మాత్రము, దూదిలోని తడి ఆరినప్పుడెల్ల మార్చి తిరిగి వేరే తడిపిన దూదివేసి దానిమీద ఫ్లానలు గుడ్డవేసి కట్టవలెను. ఇట్లు ప్రతిదినమును చేయుచుండిన యెడల చీమంతయు కారిపోయి పుండుమానును. ప్రతిదినమును నులివెచ్చని నీటితో యెనిమాచేయించి మలవిమోచనము చేయవలెను.

రెండవదశలో సవాయికి చికిత్స

ఈదశలో దేహము ఆపాదమస్తకమూ రక్తమంతయు విషసంకలితమై యుండును. గాన దేహతత్వము బాగుపడేటందుకే చికిత్స చేయవలసి యుండును.

ప్రతిదినమును దేహమునకు నూనె రాచి మర్దనచేసి అభ్యంగము చేయవలెను. సహాయి రోగిని యెవరును తాకరు గాన స్వయముగానే మర్దన చేసుకోవలెను. రబ్బరు బ్రిష్‌లతోగాని, గుడ్డలు తుడిచే బ్రిష్‌తోగాని, రుద్ది అభ్యంగము చేయవలెను. ప్రతిదినమును సాయంకాలపు యెండలో 2,3గంటలు మిక్కిలి తక్కువ దుస్తులతో తిరుగవలెను ప్రతిదినమును ఉదయము చన్నీటిలోస్నానము చేయుచు సాయంత్రములయందు అభ్యంగము చేయవలెను.

దేహముమీద పుండ్లున్న యెడల రుద్దుట మానవలెను.

తలకు నీలమును మిగిలిన దేహముమీద ఆకుపసుపుగాని ఊదారంగుగాని పడునట్లు ఆదిత్య పేటికాస్నానములు ప్రతిదినము 10,15 నిమిషములు చేసినను దేహము సందలి విషమంతయు విరిగిపోయి రక్తము శుద్ధమగును.

ఒక పెద్దమనిషి తెల్లవారు జామునసే యేదో ఊరికి ప్రయాణమగుచుండగా పిలిపించినాడు. పోయిచూచితిని 'తెల్లవారు ఒళ్లు ఒకటే కంపరం ఆగలేక ఒకసారి బావిలోపడి చద్దామనుకొన్నాను. నీవు ఊరికివెళ్లుతావని తెలిసి పిలిపించాను' అన్నాడు.

'ఓరి నీ తెలివిఇద్దదె పోను; ఈ వ్యాధి 3 వారాలలో తగ్గుతుంది. భయపడ వద్దన్నాను. ప్రతి దినమూ నారింజకాయలే తినటం. ఉదయానే దేహమంతా నువ్వులనూనె రాచి 2 గంటలు ఆగి నున్నిపిండితో నలుగుపెట్టి, కుంకుడుకాయ రసముతో తలంటిపోసుకొనుట. సాయంకాలము ఒకగంట ఆకుపచ్చకాంతి గల యెండలో పరుండబెట్టి ఆకుపచ్చని సెలుఫైను కాగితము కప్పేవారము. ఇది ఆదిత్య పేటికతో గూడ చేయవచ్చును.

అది కుష్ఠు అని అతను భయపడ్డాడు. దేహమంతయు దద్దుర్లతో లావెక్కిపోయినది. మొదటివారములోనే దురద అంతా హరించిపోయినది. రెండవ వారములో దద్దుర్లు పోయినవి. కాని యింకా అక్కడక్కడ పొడలున్నవి. 21 దినములు అయ్యేటప్పటికి దేహము క్రొత్తచర్మము పెట్టినది.

తరువాత యింకొక నెల తొట్టిస్నానములు చేయించి, ఉదయం, సాయంత్రం కూరా, అన్నము పెట్టించినాను. మధ్యాహ్నం నారింజ పండ్లు తినేవాడు. ఇప్పటికి యిది జరిగి 4,5 సంవత్సరములైనది. మన వైద్యప్రభావమును వ్యాప్తిలోనికి తెచ్చుటకు అత డెప్పుడును సిద్ధముగా నున్నాడు

మూడవదశలో

ఈదశలోగూడ కొందరికి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము కలుగుట గలదు గాని, అదివరకు రోగానికి తినిన మందులు దేహములో జీర్ణించి వెలువరింప నసాధ్యమైనపుడు మాత్రము చికిత్స వలన తాత్కాలికోపశాంతియేగాని పరిపూర్ణారోగ్యము గలుగును. అయినను, 2,3,4 సంవత్సరములపాటు ఓపిక పెట్టుకొని దేహతత్వము బాగుపడుటకై గాలిలోను యెండలోను తిరుగుచూ, శక్తికొలది వ్యాయామము చేయుచుండవలెను ఉదయం సాయంకాలములయందు కటి లింగస్నానములను చేయుచు, ప్రతిదినమును విరేచనము సాఫీ కానియెడల యెనిమా చేయుచుండవలెను.

తినినవిషములు హరించుటకుగాను వారము

నకు 2,3 తూరులు ఆదిత్య పేటికతో నీలి కాంతి స్నానములనుగాని, ఆకుపచ్చ కాంతి స్నానములనుగాని చేయుచుండవలెను.

సవాయి రోగమునకు వాడబడే పాదరసము పాషాణము (606) నియోసాలవర్సన్, గంధకము, సౌవీరము మొదలగు మందులే సవాయి కన్ననూ యెక్కువ అపకారముచేస్తవని అనేకులకు తెలియదు 1,2 దశలలో చికిత్సచేయక వదలిపెట్టినను సమయానుకూలత యేర్పడినంతనే సవాయి విషము నశించిపోవును. పాదరసపు మందులన్నియు చర్మమును లోపల కళాయి చేయును. అందువలన రక్తములోని మాలిన్యము బయటికి రావటానికి నిరోధము యేర్పడుతుంది. అందువలన పొక్కులు పొడలు, మొదలగునవి తాత్కాలికముగా ఉపశాంతి కనుపడి తరువాత సవాయి రోగముయొక్క కుదుర నసాధ్యముగాని మూడవదశకు వచ్చును.

కనుక పత్రికృతి వైద్యము అవలంబింపజాలని సవాయి రోగులు సామాన్యమైన ఆరోగ్య నియమములను అవలంబించి ఊరుకోనవలెనే గాని మందులను విధిగా మాన వలసి యున్నది. సవాయిరోగములందు నూనెవస్తువులను విధిగా వర్జింపవలెను పిండి పదార్థములనుగూడా సాధ్యమైనంత తగ్గింపవలెను. అనగా అన్నముగాని రొట్టెగాని తినువారు తాముతినుకూరలయొక్క తూకములో ⅓భాగమే అన్నమును తినవలెను. నారింజ, బత్తాయి, కమల, జలదారు, ఆలుబఖరా, టొమాటో మొదలగు రసయుతములగు పదార్థములు వారికి చాలమేలు చేయునుగాన సాధ్యమైనంత వరకు యీ పదార్థములనే యెక్కువగా తినుచుండవలెను.

ఏపదార్థములనైనను ఆకలి తీరుటకు మాత్రము తినవలెనేగాని అజీర్ణము కలిగించునట్లు తినరాదు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1939 సంవత్సరం నవంబరు నెల లెక్కలు

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటి నెల నిలువ	21-2-0	పత్రికృతి పత్రిక	5-4-0
పత్రికృతి పత్రిక	21-10-0	పుస్తకములు	3-1-9
పుస్తకములు	41-5-6	స్టేషనరీ	0-0 9
ఇంటి అద్దెలు	4-0-0	జనరల్ పోస్టేజి	4-13-6
జనరల్ పోస్టేజీ	0-5-3	మిసలేనియసు	5-6-5
చిల్లరబాకీ వసూళ్లు	20-0-0	సాదరు	0-4-6
		నౌకర్లు	20-4-0
		నీటిపన్నులు	0-10-0
		భరణములు	33-5-4
		చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి	33-0 0
		నిలువరొక్కము	2-4-6
	108-6-9		108-6-9

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులు

౧౯ దక్షిణదేశయాత్ర

శ్రీ మంతెన కృష్ణంరాజుగారికి యోగముపై నత్యంతాభిలాష గలదు వారు హూణాంధ్ర విద్యాలయందు చక్కగా నుపన్యసింపగల నిపుణులు వక్తలు, దాతలు అని ప్రఖ్యాతిఁగూడ వడసిరి. వారు మమ్ము జూచుటతోడనే చాల సంతసించి మాతో యోగవిషయమై సంప్రతించి వారి సంశయములనెల్లఁ దీర్చుకొనిరి. తామిదివఱకు యోగవిషయమై కృషి సల్పి కారణాంతరమువలన విడిచిపెట్టితిమనియు దానిపై గల యభిలాషమాత్రము విడిచి పోయినది గాదనియు వారు సెలవిచ్చిరి. ఇట్లు సత్కాలక్షేప మొనర్చుచు నా గ్రామంబున నాలుగు దినములు నివసించి వారొసంగిన కందమూల ఫలాదులను స్వీకరించి తిరిగి ఆశ్రమంబునకు రాదలంచి వారిసెలవును కోరితిమి. శ్రీకృష్ణంరాజుగారంతట నా గ్రామపెద్దలనెల్ల నొకచోట సమావేశపరిచి మమ్మచటి కాహ్వానించి యుచితాసనములపై మమ్ము గూర్చుండ నియోగించి, స్వామీ! మీరిదివఱకు కాశీ, రామేశ్వరము మున్నగు యాత్రలు చేసియుండిరా యని మమ్మడిగిరి. పోలేదనియు, అందువల్ల నూతనముగా తెలుసుకొనఁదగిన విషయము లుండవనియు, మేము చెప్పితిమి. అంతట కృష్ణంరాజుగారిట్లనిరి దక్షిణదేశములో రామనాథపురంజిల్లాయందు రాజుపాళయ మను గ్రామంబున, మనశాఖకు సంబంధించిన కొన్ని క్షత్రియ కుటుంబము లున్నవట వారి యాచార వ్యవహారములు, మర్యాదలు, కట్టుబాట్లు, యెట్టివో తెలిసికొనుటకు మాకవకాశము లేదనియు, మే మచ్చటికి బోయినచో వారికిని మాకును, భోజన ప్రతిభోజనములలో వ్యత్యాసము గలిగినచో కొన్ని యిబ్బంది పరిస్థితులు గలుగవచ్చుననియు, మాకు చాల సందేహముగా నున్నదనియు, మీబోటి మహనీయు లచ్చటికి బోయినచో మావలె భోజన విషయమగు యిబ్బంది యుండదనియు నా మనవి నంగీకరించి మీరు తప్పక అచ్చటికి దయచేసి మా సంశయ విచ్ఛేద మొనరించి మార్గదర్శకులై వారికిని మనకును సమావేశమగు మహద్భాగ్యమును గల్గించవలయు ననియు మృదు మధుర వాక్కులతో సెలవిచ్చిరి. ఆమాట విని మా యగ్రజులు ఆర్యా! అచ్చటికి బోయినచో వ్యయప్రయాసలు గలుగును. ప్రయాస యెట్లున్నను రైలుఛార్జీ మున్నగు విషయములకు ధనవ్యయము తప్పదుగదా? సామాన్యులమగు మాకా పసి నెఱవేరు టెట్లు? అని చెప్పిరి. ఆ మాటలు విని అచ్చటివారియం దొకరు స్వామీ! మీబోటి సాధులకు రైలులో టిక్కెట్లక్కరలేదని కొందరివల్ల వినియుంటిని. అది యెంతవఱకు సత్యమో సెలవివ్వ కోరెదనని చెప్పిరి. అందుకు మా యగ్రజులు అయ్యా! రైలు సన్యాసుల కొఱకై నిర్మించి

యుండలేదు. ఏ స్టేషనులోగాని ఏ సన్యాసినైనను గౌరవముగా పిలిచి ఉద్యోగులు రైలులో నెక్కించుకొనుటలేదు. పైగా ఒక్కొక్క చోట ఘోరముగా కొట్టి టిక్కెట్టు లేనివారిని రైల్వేవారు తీరని యగౌరవమునకు పాల్పరుచుటకూడ గలదు. అందువలన వాళ్ల తిట్లకు సహించి చాటుగా నెక్కి దొంగతనముగా దిగిపోవుట సాధులనబడు దుర్మార్గవేషకులకు పరిపాటి యైపోయినది. అట్టి మూఢులు "మావద్ద టిక్కెట్టుతీసుకో"రని ప్రగల్భములుగూడ పలుకుచుందురు అట్టి మాయవేషకుల వలె నభిమాన శూన్యులై మెండికెత్తినచో సంసారులుకూడ టిక్కెట్టు లేకుండ పోవచ్చునేమో? ఆపనిఁజేసి రైలులో తన్నులు దిని కాశీరామేశ్వరయాత్రల కేగి యార్జించు మహాపుణ్యమునకంటె నేమూలనో గూర్చుని రామకృష్ణ యనుకొనుచుండినచో నంతకంటె వేయిరెట్లు హెచ్చు పుణ్యార్జనముఁ జేయవచ్చును. గావున నా నీచపుపని మా కంగీకారముగాదని నిశ్శంకగా జవాబిచ్చిరి. అందుకు కృష్ణంరాజుగారు వెంటనే స్వామీ! డబ్బు విషయమై మీ రేమియు నాలోచింప నక్కరలేదనియు ధనము సమకూర్చినచో పోవుదురా? యనియు ప్రశ్నించిరి. ఆమాట కేమియు జవాబు చెప్పఁజాలక ఇదివఱకు మా యంతరంగమునందున్న కోరిక నీ రీతిగా దైవము తీర్చఁ దలంచెను గాఁబోలు ననుకొని యోచించుకొను చుంటిమి. అప్పుడే కృష్ణంరాజుగారు అచ్చటి వారివల్ల 100 నూరు రూపాయిలు జమచేసి వానిని మా కొసంగిరి. ఆ మరుదినంబునందా గ్రామ లోవర్ శెకండరీ స్కూలులో నొక గొప్ప సభ జేసి, అందు మమ్ముఁగూర్చి యొక గంభీరోపన్యాస మొసంగి, యువకులకు దుర్గుణ విసర్జన విషయమై చక్కని హితబోధఁజేసి వారికి మమ్ముఁజూపి, "వారనేక వ్యసనములను త్యజించిరి. మనము పనికిమాలిన మాంసభుక్తి, పొగచుట్ట గాల్చువరకైనఁ బరిత్యజించి, వారు మన గ్రామంబునకు వచ్చిన ఫలితమును బొందుట చాల మేలని తేనెలొలుకు చిలుక పలుకులతో మెలకువఁజేసిరి. సభికుల కరతాళ ధ్వనులతో సభ విరమింపఁబడెను. ఆ సభతో మారాక ఆప్రాంతములందు గల చాల గ్రామాదులకు వెల్లడియైనది. ఆగ్రామమునందలి మంతెన చినసుబ్బరాజుగారొక వ్యాఘ్రాసనమును మాకొసంగిరి. దానిని స్వీకరించి కృష్ణంరాజుగారు మున్నగు భక్తశ్రేష్ఠుల సహాయముతో పిట్టలవానిపాలెం మీదుగా గోకరాజువారి పాలెం వెళ్ళితిమి. అచ్చటినుంచి ఖాజీపాలెంవెళ్ళి నాలుగుదినంబు లందుండి వారి సన్మానము నంది వారొసంగిన రు 150 లు స్వీకరించి మంతెన సూరపరాజుగారు మున్నగు వారివద్ద సెలవుదీసుకొని, వరుసగా బుద్దాం, కరప్రపాలెం, మర్రిపూడి మున్నగు గ్రామంబులంగల క్షత్రియులవల్ల కొంత వసూలుజేసి సుమారు రు 400 లు మాకు సమర్పించి, యివి ఖర్చుపడిన వెంటనే తమ పేర టెలిగ్రాము యివ్వవలయుననియు, కావలసినసొమ్ము తక్షణం పంపించుచుందుమనియు ఆసేతుహిమనగపర్యంతం గల యాత్రలెల్ల సేవించి, అచ్చటివృత్తాంతము లెప్పటికప్పుడు మాకు తెలుపుచుండవలయుననియు మీరు టంగుటూరు స్టేషనులో దిగి బిట్రగుంటపోయి, అచ్చట మన వారికిగూడ దర్శనమొసంగి, వారి గృహపావన మొనర్చి

వెళ్ళవలయు ననియు జెప్పి; వారు స్వస్థానమున కేగిరి. మేము మరిప్రూడినుంచి చెంపాటి పున్నయ్య రాజుగారి సహాయముతో అప్పి కట్లలో రైలెక్కి టంగుటూరులో దిగి కాలి నడకను బిట్రగుంటఁ జేరితిమి; పున్నయ్య రాజుగా రమిత శ్రీమంతులు; మహాభక్తులు; వారు మా మేనమామగారి జ్ఞాతులైనట్లు తెలుసుకొని చాల సంతసించితిమి. రాక పోకలు లేనందువలన వారికిని మా మేనమామ గారికిని కొంతకాలమునుంచి సమావేశము గలుగుట లేనట్లు చెప్పిరి. ఆయన భార్యగూడ మహాపతివ్రతయగు భక్తురాలు; మమ్మామె పారిజాత పుష్పములతో భర్తగారి సహితు రాలై పూజించిరి.

బిట్రగుంటలో కనుమూరి నరసింహరాజుగా రింటికి బోవుసరికి సూర్యాస్తమాన మైనది. నరసింహరాజుగా రింటలేరు అచ్చట మాకు రెండు మూఁడు క్షత్రియ గృహములు మాత్రమే గాన్పించినవి. అది సామాన్య గ్రామము. ఆ రెండవయింటిరాజు లెవ్వరును మమ్ముఁ జూచి పలుకరించలేదు. మేము చొరవ జేసి నరసింహరాజుగారి యింటి యరుగు మీఁద గూర్చుంటిమి; రాత్రి చీఁకటిపడిన మీఁద నరసింహరాజుగారు యెక్కడి నుంచియో వచ్చి మాకు దర్శనమిచ్చిరి. అంతట మేము వారితో అయ్యా! మేము క్షత్రియు లము; తమ దర్శనమునకై వచ్చితిమి; మాకీ రాత్రి భోజనాభిలాష లేదు. గాని పరుండు టకు మాత్రము వసతి జూపించ వలయునని జెప్పితిమి. ఈ అరుగుపై పరుండుడని యొక చాప నొసంగి వారు లోనికిబోయి వెచ్చగా పండుకొనిరి. అప్పటినుంచి మా భాగవతము చూచి తీరవలయును గాని వ్రాయ వలను పడదు ఆ యింటిచూరు కురచగా నున్నది. వీధిలో వెదురుచెత్తతో వేసిన ఊడూడిపోయే పందిరిగలదు. పైగా చినుకులు పడుచుండెను. దోమలుకూడా సంగీతకాలక్షేపముఁ జేయు చున్నట్లు జ్ఞాపకము; క్రింద భూమి చెమ్మగిల్లి లసక్కరిగా నుండెను. వారికి ముఖ్యమగు ఆస్తి గొఱ్ఱెలమంద; పైగా దానికి కావలియుండు కుక్కలు; ఆ కుక్కలకు మాకంటె అమిత మగు చలిబెట్టుచుండుటవల్ల అవిగూడ మేము పండుకొనిన అరుగుపైననే యొకచోట పండు కొనెను. మేము చాపపై పండుకొంటిమి. కొంతసేపటికం దొక గ్రామసింహము నెమ్మ దిగా లేచివచ్చి మా ప్రక్కలో చేరినది. దానిని మెడబట్టి త్రోసినచో కఱచునని భయము. లేనిచో దానిప్రక్కలో పండుకొను టెట్లు? చివరకు చొరవఁజేసి దానిని కాలితో తన్ని లేపగొట్టితిమి. పాపము, అది మహా చలితో వణకుచు లేచి, కొంతసేపవతల పండు కొని, తిరిగవచ్చి మాప్రక్కపై జేరినది. దాని కాళ్ళనిండ మెత్తని బురదకూడగలదు. లేచి పోవుదమన్న యితరస్థల మా యర్ధరాత్రి వేళ మా కెక్కడ దొరకును? అందువల్ల లేచి ప్రక్క సర్దుకొని కూర్చుంటిమి. ఆ శ్వాన మవ తల కూర్చుండెను. ఆ కాళరాత్రి యెందు చేతనో జరిగిపోయినట్లు మాకు తోచ దయ్యెను. తూర్పువైపు కన్నులుంచి ఎంతసేపు నిరీక్షించుచున్నను సూర్యభగవానుని తేజః పుంజదర్శన మబ్బదాయెను. గాన పాపమా బేపి మాపై నించుకయు కోపింపక శాంతము వహించుట మా పూర్వపుణ్యా ఫలం బనుకొని సంతసించితిమి.. తూర్పునం దరుణ రేఖలు

దోచెను. సూర్యదర్శనమువల్ల మాకు మరల జన్మమెత్తినట్లాయెను.

తెల్లవారగట్ట నరసింహరాజుగారు కన్నులు నులుముకొనుచు చెంబుతో నీళ్ళు పట్టుకొని వెలుపలికి దయచేసిరి. వారి సెలవుపొంది మమ్ము రైలుస్టేషనుకు బంపించు సదుపాయముం జూడవలెనని వారిని ప్రార్థించితిమి. వారు స్కూలుఫైనలువఱకు హూణవిద్యాభ్యాసముంజేసి యుండిరట. వారు మా వెంట కొంతదూరము దయచేసి తమ మెట్టచేనిలోని గంటెవెన్నులు కొన్నికోసి మా కొసంగి సింగరాయకొండ స్టేషనుకుబోవు రోడ్డుజూపి వెనుకకు మరలిరి. మేము వా రొసంగిన గంటెకంకులు స్వీకరించి ఆరోడ్డుపై నడచివెళ్లి అచ్చట పొత్తూరి అన్నయ్యశెట్టి సత్రమునం దొకగదిలో ప్రవేశించితిమి. తదుపరి అచ్చట నూతివద్ద స్నాన సంధ్యానుష్ఠానములు నిర్వర్తించుకొని మేము వెంట తీసుకొనివచ్చిన శనగలు నానంబెట్టుకొని కొబ్బరితో కలుపుకొని ఫలహారముం జేసితిమి. ఆ మీఁద గంటెవెన్నులు గూడ తిన సంకల్పించితిమి. అంతలో నొక యనాథస్త్రీ మాకు యెదురుగావచ్చి మమ్మును మా గంటెకంకులను తనకండ్లతోడనే మ్రింగివేయునా యను నంతటి దైన్యముగా చూడ మొదలిడెను. వెంటనేఅందు సగము కంకు లా స్త్రీ కిచ్చివేసి అవతలికిపో యని చెప్పితిమిగాని అవి తీసుకొని యది అవతలికిపోయి కొంత సేపటిలో మరల తిరిగివచ్చి మా కెదురుగా నాసీనయై మునుపటివలెఁ జూడ నారంభించెను. దానినిఁ జూడగానే మా కా గంటె వెన్నులు తినవలె ననెడి యభిలాషగూడ చచ్చిపోయినది. మేమును మనిషికి రెండుమూఁడు వెన్నులకంటె హెచ్చుగా తినలేము. తక్కిన వన్నియు మొత్తముగా దాని కొసంగి ఆమె చిక్కు వదల్చుకొంటిమి

బిట్రగుంటలోని రాజులు బీదవారు గోదావరి జిల్లా క్షత్రియస్త్రీల ఘోషా వారిస్త్రీల కంతగా లేదు. అచ్చట మాగాణిపంటలు తక్కువ. మెట్టపంటలు వర్షాధారమున పండును. వారికి గొఱ్ఱెలు విశేషముగా గలవు. మేము వారి బంధువులగు ఖాజీపాలెంవారి ప్రోత్సాహము వలన అచ్చటికి బోతిమి గాని లేనిచో మే మచ్చటికి పోయియుండము. మమ్ము వారు బ్రాహ్మణ సన్యాసు లని భ్రమించిరి గాంబోలును. మాకు 1921 సం॥రం నుంచియు దీక్ష వలన విడిచిపెట్టిన జుట్టు, గడ్డము యిప్పటివలె పెరిగి యెరుపెక్కియున్నందున శుద్ధ సన్యాసులమే! అందువలన వారట్లు ప్రవర్తించిరని తలంచితిమి. 1922 జనవరినుంచి మేము ఏకభుక్త నియమముగా ఫలహార మొనరించుచున్నందున ఆరాత్రి అచ్చట మాకు ఫలహారము చేయవలసిన పని రాలేదు. ఆ మనుజులు మోటుకత్తుగా నుండినను మహాసాధుస్వభావులైనట్లు గుర్తించి సంతసించితిమి.

సింగరాయకొండలో రైలెక్కి నెల్లూరులో దిగి రంగనాథస్వామివారి ఆలయమున ప్రవేశించి నలుమూలల పరికించి స్వామిదర్శనము చేసి యటనుంచి బజారుకు పోయి శ్రీమంతెన కృష్ణంరాజుగారి ప్రోత్సాహమువల్ల సమకూడిన రూపాయినోట్లు, అయిదు, పదిరూపాయిలనోట్లు ఒక మార్వాడీ వర్తకుని వద్ద మార్చి యేబది రూపాయీల నోట్లు తీసుకొని వానిని మావద్ద భద్రపరుచు కొనుటకొఱకై యొక వీధి చివరనున్న యొక చిన్న

గ్రామ దేవతాలయమున నీడగా నున్నందున అక్కడ కూర్చుంటిమి. అంత నచ్చటికొక కురవ్రాఁడు వచ్చి యెండలో నిలబడి మా వంక జూచుచుండెను వాఁడు చూచుచుండఁగా మేము మా వద్దనున్న నోట్లను సర్దుబాటు చేసుకొనుటకు కొంతవఱ కాటంక మేర్పడి నందున మాయగ్రజులు వానితో, అబ్బాయీ! ఎండగా నున్నది, గావున నీడకు వెళ్ళిపొమ్ము! అని చెప్పఁగా వాఁడు వెంటనే వెళ్ళిపోయి పదినిమిషములలో తిరిగి మరి నలుగురు యువకులను వెంట బెట్టుకొని వచ్చి మాకు ప్రత్యక్షమాయెను. ఆ వచ్చిన వారియందొక వ్యక్తి మావద్ద నిలువఁబడి, మీరెవ్వరు? యీ గుడి వద్దనుంచి వెంటనే లేచిపోవలెను. అని గద్దించి మాతో ననెను. మేమిచ్చట నుండెడివారము గామనియు, యిప్పుడే లేచి పోవుచుంటి మనియు, వానితో సగౌరవముగా చెప్పితిమి. ఆమాట లా ధూర్తాగ్రేసర చక్రవర్తి చెవి కెక్కించుకొనక "మా కురవ్రానిని లేచి పొమ్మంటి వట! యీగుడి నీదా? ఎందుకు పొమ్మంటివి"? అని జబర్దస్తీ చేసిఅడిగినాడు. ఆకురవ్రానితో మేమేమంటిమో అడుగుడు. అనఁగా వాఁడడుగుటయు; ఆమాటలు విని కురవ్రాఁడు యథార్థము చెప్పుటయు; ఆ త్రాగుబోతు కొంత శాంతించుటయు, అందు మొదటివానిని తక్కిన వాళ్ళయందొక్కఁడైనను మందలించక పోవుటయు, పైగా మమ్ము వెళ్ళిపోవలసినదిగా, తొందరఁ జేయుటయు, మున్నగు విషయము లచ్చట జరిగినవి.

అట్టి పరమ దుర్మార్గు లుండు యపాత్రపు స్థలంబు నందుండుట పాపహేతువని యెంచి అచ్చటినుంచి లేచి రైలుస్టేషనుకు వెళ్ళి బండి వచ్చువఱకు అచ్చట నొకచోట గూర్చుంటిమి. అప్పు డొక వితంతు విశ్వ బ్రాహ్మణి కొన్ని అరఁటిపండ్లు తెచ్చి మా కొసంగి పాదములపైబడి నమస్కరించి స్వాములారా! మీరిచ్చటికి నాలుగుమైళ్ళ దూరమునంగల మాగ్రామంబునకు దయచేసి మాయింట నాలుగు దినంబులు నివసించి మా జన్మపావనం బొనరించి పోవలయు నని మరి మరి ప్రార్థించెను. ఆమెతో "అమ్మా! యా త్రార్థులమై మేము బయలుదేరితిమి. గావున ప్రస్తుతమున మేము మీయూరు రాజాలము" అని యా పరమభక్తురాలికి సమాధానముఁ జెప్పి, రై లెక్కి గూడూరులో దిగితిమి.

రాత్రి యెనిమిది గంటలైనది. చీకఁటి నలు మూలల వ్యాపించి లోక మంధకార బంధుర మైనది. అందువలన మాకు మార్గావరోధ మేర్పడినది. తిరుపతి కేఁగు బండి తెల్లవారినఁ గాని బయలుదేర దని తెలుసుకొని అంతవఱ కచ్చటనైన తలదాచుకొనలేచిపోనిశ్చయించు కొంటిమి. ఆమార్గమున కొంతదూరముపోగా నచ్చటనొక చిన్నమంటపముగపడెను దానిపై దులుపుకొని ప్రక్కపరచితిమి. అంతనచ్చటికొక సంసారి దయచేసి, మావర్తమాన మడిగి తెలుసుకొని, మీ రీరాత్రి కడుభద్రముగా గడుపవలయుననియు, యిచ్చటి పోలీసులు దొంగలకు గురువులనియు, వారు కొందరు బాటసారులను రాత్రిపూట యేదో యొక మారుమూల సత్రమునకు తీసుకొనిపోయి అచ్చట శుచియగు స్థలంబున వారిని పరుండబెట్టి, యుపకారము చేయుచున్నట్లు నటించి, వెళ్ళిపోయి, కొంతసేపైనమీఁద వారిలో నొకఁడు మారువేషము వేసుకొని ఆ బాటసారివద్దనున్న

మూట ముల్లె లాగుకొని పారిపోవుననియు, ఇట్టి కేసు లెన్నియో యిదివఱకీ స్టేషనులో జరుగుచుండెననియు, గావున మీరు జాగ్రత్త తీసుకోవలయుననియు, నెమ్మదిగా చెప్పి వెళ్లిపోయెను. పాప మచ్చట మా కాయిబ్బంది యేమియుఁ గలుగలేదు. అక్కడ నొకయిల్లాలు చక్కగా అధ్యాత్మ రామాయణ కీర్తనలు పాడుచుండెను. అవి కర్ణానందముగా విని,కొంత సేపు నిద్రించితిమి, తెల్లవారినది. నిత్యకర్మలు తీర్చుకొని రైలెక్కి అచ్చటినుంచి రేణిగుంట మీఁదుగా తిరుపతిలో దిగితిమి.

స్టేషనులోనుంచి మేము బయలుదేరి కాలినడకను గ్రామములోనికిఁ బోవుచుండఁగా మా వెంట నొక వైశ్యశిరోమణికూడ బజారు వఱకు వచ్చి, అకస్మాత్తుగా మమ్ముపలుకరించి, మీరిచ్చట ఆఁగుడు అని మాతో చెప్పి, అంగడిపై కొన్ని అరఁటిపండ్లు కొని తెచ్చి మాకొసంగెను. మే మక్కర లేదనినను ఆయనగా రవి మా కివ్వక మానలేదు. వానిని స్వీకరించి, ఆయనగారివద్ద సెలవుతీసుకొని కొండపైకిఁ బోవనున్న సమయంబున "మీరిద్ద రేమగుదురు?" అని మమ్మావైశ్యోత్తముఁ డడిగెను. "అన్నదమ్ముల" మని చెప్పితిమి. "మీలో పెద్దవా రెవరు?" అని మరల మమ్మడిగెను, ఆ మాటకు "నేను చిన్నవాఁడ"నని చెప్పితిని; అప్పుడా వైశ్యుని రెండు నేత్రములనుంచియు ధారగా ఆనందబాష్పములు ప్రవహించెను. వానిఁజూచి మేము అచ్చెరువు పడితిమి. అంత నాతఁడు కన్నులు తుడుచుకొని, నాయనలారా! యీవేళ గరుడపంచమి. కొండపై గొప్ప యుత్సవము జరుగును. మీరిప్పుడే కొండనెక్కి పోవుడు; నేను సెలవుతీసుకొనెదను" అని మాకు మార్గముఁజూపి తన దారిం బోయెను. మే మొకరి యింటివద్దనున్న నూతికి బోయి నీళ్ళు తోడుకొని కడుపునిండుగా త్రావి, తిరిగివచ్చుచుండ మమ్మొక వైఖానసుఁడు పలుకరించి "ఆ పులిత్రోలు అమ్ముదురా?" యనియెను. ఆయనకు సమాధానము చెప్పక అనంగీకారసూచకముగా తలనూపి అచ్చటినుంచి కొండకు పోవుత్రోవలో నొక వృక్షచ్ఛాయనుగూర్చుని ఆ యరఁటిపం డ్లారగించి, కొండ మెట్లెక్కి నడచుచు తినికి తినికి చివరకు వేంకటేశ్వరాలయమునకుఁ జేరుకొంటిమి. సన్యాసులని భావించి డోలీలుమోసే కూలీలు మావెంటఁ బడలేదు. సాయంత్రము నాలుగు గంటలైనది. మార్గాయాసము మిక్కుటముగా నుండెను. త్రోవలో మే మెన్నిసార్లు దాహమునకై అచ్చటచ్చట నెలకొల్పిన చలివేంద్రిలలోని కేఁగితిమో, ఎంత జలంబును గ్రోలితిమో యెంత చెమట మా దేహమునుంచి కారిపోయినదో, చెప్ప శక్యముగాదు కొండపై నొక చల్లని మంటపంబున మాకు మంతెనవారిపాలెములోను ఖాజీపాలెములోను సమర్పించిన వ్యాఘ్రచర్మాసన కృష్ణాజినములను పరచుకొని, త్రోవలో త్రొక్కిన తంబాకు ఉమ్మిని కడిగి పాదములు శుద్ధిజేసుకొని, ఆ చర్మములపై నాసీనులమైతిమి.

అంతట నొక మహాస్మదీయ యువకుఁడు వచ్చి మాకు నమస్కరించి 'స్వామీ! మీ రిచ్చటికి దయచేసి యెంతసేపైనది? ఆలయమున కరిగితిరా? లేనిచో నేను మీ కాలయవిశేషములెల్లఁ జూపించెదను' అని వినయవిధేయతాభయభక్తిపురస్సరముగా ననెను. వానిఁ జూచి మే మాశ్చర్యపడి, చూచిన జ్ఞాపకము

లేక యోజించుచుండఁగా; 'బాబూ! నేను మిమ్ము బాగుగా నెరుంగుదును, ఒకసారి కాజ కొప్పిడి వేంకటరత్నంగారి కుమార్తె నాగ రత్నమ్మగారు కొన్ని ఫలంబులు పంపించగా నవి తెచ్చి మీ యాశ్రమములో వప్పగించి మీ దర్శనము జేసుకొంటిని. నాది పాలకొల్లుకు సమీపమునఁ గల కొంతేరను గ్రామము. మా యూరికాఁపులు కొందరు యాత్రిలకై బయలు దేరిరి. వారితో నేనును దివ్యక్షేత్రము లను దర్శింప నెంచి బయలుదేరి యిచ్చటికి వచ్చి నాలుగు దినములైనది. ప్రతిదినము మధ్యాహ్నమీయాలయమునం దమ్మ శర్కర పొంగలి నొక యణాయిచ్చి కొని సంతుష్టిగా తిని యీ యాలయ విశేషముల నెల్ల తిల కించుచు నిచ్చట నుంటిని. నేను నామమును ధరించి స్వేచ్ఛగా లోని కేఁగి స్వామినిదర్శించు కొంటిని. నన్ను మ్లేచ్ఛుఁడని గుర్తించినవా రెవ్వరును లేరు మూఢులు గల్పించిన మతవై పరీత్యములతో భగవంతుని కేమియు సంబం ధములేదు. నేను మహమ్మదీయుఁడ నని చెప్పి నచో పూజారులు నన్ను లోనికి పోనియరు గదా! ఈ ప్రజలకు యుక్తాయుక్త విచక్షణ గలదా? దైవమునకు మన మెల్లరము బిడ్డ లమే! గావున మీతోబాటు నాకును వెంక టేశ్వరుఁడు దర్శన మిచ్చెనుగదా! లేనిచో మీకు నాకును భేదము గలిగియే తీరును. గావున యీ విషయమై నా తప్పేమియు లేదని భక్తి పురస్సరముగా చెప్పిన మాట లకు మేమత్యంత సంతుష్టాంతరంగులమై వాని తోగలసి ఆలయగోపురమంటపాదిసమస్త ప్రదేశములును నేత్రానందకరములుగా తిలకించి ఆ రాత్రి యచ్చటి చలివలన చాల శ్రమజెంది మరుదినంబున ఆసాహేబుతోగూడ సి కొండ దిగి వచ్చితిమి. అతఁడు నేరుగా స్వగ్రామమున కేఁగెను మేము చెన్నపురి కేఁగితిమి. మోతకు ర్ముడిసి యతనిచేతికి, మావద్దనున్న గుడ్డగొడు గొకటియు, ఒక పెద్ద కృష్ణాజినమును, యిచ్చి వీనిని మాయాశ్రమంబునం దొసంగుమన వల్లె యని యతఁడు వానిని గ్రహించి వెళ్లిపోయెను గాని, అతని జాడ మాకు మరి ౫ సం॥రము లకుగాని చిక్కలేదు అప్పుడతఁడు మరికొన్ని యాత్రిలు సేవించినందున మే మిచ్చినవాని నెవ్వరో కాజేసినట్లు మాతోఁ జెప్పెను.

చూచితిరా! మానవకల్పితమగు మతవైష మ్యము వ్యర్థములని యీ కథవలన స్పష్ట ముగా బోధపడుచున్నది. గావున శుచిగల యే మతస్థుఁడైనను సరియే, దేవాలయ ప్రవేశ మున కర్హుఁడని శ్రీ గాంధీమహాత్ముఁడు బోధించిన దివ్యవిషయములు, సత్యదూరము గాదు. యజ్ఞోపవీతమును ధరించి కొందరు మాల లార్యమతస్వీకారులై, యతి శూద్రుల మని చెప్పుకొనుచు, వారణాశీక్షేత్రమున కరిగి విశ్వేశ్వరున కభిషేక పూజానమస్కృతు లొనరించి, సంతసించినట్లు గూడ వినవచ్చు చున్నది. గావున, నిజ మూహించినచో కుల, మతభేదములెల్ల వాక్సంబంధమేగాని, యన్య ముఁగానట్లు బుద్ధిమంతు లెల్ల గ్రహింపగలుగు దురు దైవభక్తి కన్నిమార్గములు లేవు. వారివారి ఆచార వ్యవహారములనుబట్టి, బ్రా హ్మణునియందు చండాలత్వమును, చండాలుని యందు బ్రాహ్మణత్వమును గలుగవచ్చును. అందుకు జన్మ మెంతమాత్రము కారణము గానేరదు. సర్వమానవులును ఏకమార్గమున నే జనించుచుండఁగా నిక కుల భేదము లేవి?

శ్రుతులయందు వర్ణించినభాతి శిర, భుజ, కటి, పాదస్థలముల యం దెక్కడైన పుట్టి వేదశ్రుతిని నిజమని నమ్మినట్లు ఋజువు పరుచు చుండుటలేదు. అందువలన నట్టి లక్ష్య విరహితమైనవాదము, లక్ష్యసహితమగు ప్రకృతివాదము ముందు నిలువజాలదు. అందువలన లక్ష్యవిరహిత మగుమాట, కార్యము, హాస్యాస్పదమగుట నిశ్చయము. గావున దేశకాలపాత్రానుసరణముగా, వర్ణాశ్రమాచార పద్ధతులను మార్చుకొను టుత్తమ ధర్మమగుచున్నది. మరియు మా వలె సద్గ్రాహారసేవకులైనచో కులభేదములతో పనిలేనట్లు వేదకాల ప్రమాణవాక్యముల భావము తప్పక ప్రత్యక్ష మగును. గ్రంథవిస్తర భీతివలన నీవిషయ మింతటితో ముగించి,ప్రస్తుత కథాభాగమునకు వత్తము.

మద్రాసు సెంట్రలుస్టేషనులో దిగి పుణ్యాత్ముఁడగు రామస్వామి మొదలియారి గట్టించిన సత్రమునం దొకచోట ప్రవేశించితిమి. తిరుపతి నుంచి సి. జయరాములు నా యుఁడు ఆంధ్రపత్రికా కార్యాలయములో పనిచూచు నొక బ్రాహ్మణుఁడు మాతోకూడా వచ్చి మద్రాసులో దిగిరి జయరామునికి మాంటు రోడ్డు పోష్టాఫీసులో ఉద్యోగము. మహాభక్తుఁడు. అతఁడు సెంట్రలు స్టేషనులోనుంచి మమ్ము వెంటఁబెట్టుకొని, యీ సత్రములోఁ బ్రవేశపెట్టి, రేపటిదినము మరల దర్శనముఁ జేసుకొందు నని చెప్పి యింటికి వెళ్ళిపోయెను. ఆ బ్రాహ్మణోత్తముఁ డాంధ్ర పత్రికాలయమున కేఁగెను.

సత్రమునఁ బ్రవేశించిన తరువాత, మాకు పాదములువాచి, నొప్పులు బయలుదేరినవి. నడువజాలక కూలబడిపోతిమి. మహాబాధగా నుండెను. స్నానమున కచట తగిన వీలు గుదిరినదిగాదు. అందువలన ఆబాధ మరింత హెచ్చుగా నుండెను. మరుదినంబున అచ్చటి పైపువద్ద కొద్దిగా నీటిని దొంగిలించి, స్నానమున కుపయోగించుకొంటిమి గాని తృప్తిగా స్నానము లభింపలేదు. అచ్చట గల నీళ్ళ నూతివద్ద కాపలావానికి లంచమిచ్చినగాని చేదకూడ ముట్టనీయఁడు. అందువల్ల నతనిచేత రెండు డబ్బు లుంచి కొంతనీటిని కొనిస్నానము జేయుట కారంభించితిమి. ట్రాముపై కొత్త్వాలు బజారుకుపోయి అరఁటి, కొబ్బరి ఫలంబులను గొనితెచ్చుకొని సత్రములో ఫలహారము చేయుచు మూఁడు దినంబుల కాలక్షేపముఁ జేసితిమి. నాలుగవ నాటికి మా కొకించుక స్వస్థతగలిగినది. జయరాముఁడు తనకాళీ సమయమున ప్రతిదినమును వచ్చి మాకు శుశ్రూష జేయుచు, వెళ్లుచుండెడివాఁడు. అతఁడనన్య భక్తుఁడు. అందువల్ల నతని కష్టాక్షరీ మహామంత్రోపదేశముఁ జేసి, మాంసము, చుట్ట మానిపించివేసితిమి. అందుకొఱకే తా ననేక దినంబులనుంచికృషిజేయుచుంటి ననియు తగిన గురువులభింపమి వ్యర్థప్రయత్నుఁడనైతిననియు నేటితో నా జన్మ తరించినదనియు, చెప్పి, మేమచ్చట నున్నంతకాలము మాకు సేవ జేయుచుండెను.

స్నానము గుదరక మే మనుభవించు శ్రమఁ గాంచి, ప్రకృతిమాత కరుణించి ఆసత్రమున మేముండఁగా రెండుగంటల కాలము కుంభవృష్టిగా వర్షమును గురిపించెను. ఆ వర్షారంభము మొదలు చివరవరకు మే మా సత్రపు మండువాలో నావర్షమునందే స్నానముఁజేసి మాకు గలిగిన స్నానపుతృష్ణను కాళ్ళబాధను పోగొట్టుకొంటిమి.

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3.0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Save Rs. 10! *Book Your order Now!!*

Feb. 1st 1940. Last date for accepting the pre-publication price of Rs. 10.
Expected to be out in the month of March 1940.

- An indispensable health-guide to every family man.
- An invaluable reference - work to every doctor.

Dr. BABBITT'S

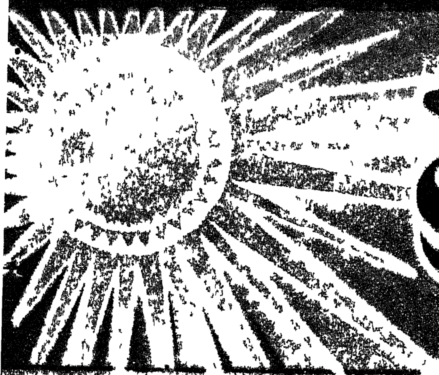
HUMAN CULTURE & CURE

576 Pages in 1 Volume.
5 Parts 150 Illustrations

Post publication price .... Rs. 20.
Pre-publication price .... Rs. 10.

CHROMOPATHIC INSTITUTE,
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



ప్రకృతి



మాస పత్రిక





ఫిబ్రవరి

1940



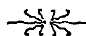
సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ.

13-2-1940

ప్రభుత్వ సన్మానము



టీకాలు వేయించుకొనందుకు జుల్మానాలు

దంతలూరు అగ్రహారం లో

డా పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, కొండవతూరి		0-8-0
పుచ్చా వెంకటకృష్ణయ్యగారు, మొదటితూరి		0-8-0
పుచ్చా ఆంజనేయులుగారు	,,	0-8-0
మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు	,,	0-8-0
బుర్రా నరసింహంగారు	,,	0-8 0
వంగలేటి లక్ష్మీనారాయణగారు కొల్లూరు	,,	0 8 0
ముప్పిడి వెంకటకృష్ణయ్యగారు	,,	0-8-0

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు:— మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		విడి సంచిక రు 0-4-0



సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22 — ★ బెజవాడ. ఫిబ్రవరి 1940 — సంచిక 2

చలి జ్వరము

దీనినే యింగ్లీషులో మలేరియా అంటారు.

డాక్టరు పుచ్చా

I రకములు

24 గంటలకు ఒకతూరి కనుపడే జ్వరానికి ఆహిక జ్వరమని పేరు. దీనికి యింగ్లీషులో మాలిగ్నెంట్ టెర్షియాన్ అనిన్నీ పేరు 48 గంటల కొకతూరి కనుపడే జ్వరానికి బినైన్ టెర్షియన్ అని ఇంగ్లీషులో అంటే ఆయుర్వేదము దానినే ద్వ్యాహిక జ్వర మంటుంది. 72 గంటల కొకతూరి వచ్చే జ్వరానికి త్ర్యాహిక జ్వరమని పేరు. ఇంగ్లీషులో దీనికే క్వార్టన్ టెర్షియన్ అని పేరు.

ఇవిగాక ఆయుర్వేద వైద్యమున, చాతుర్థిక, పాంచాహిక, అర్ధపాక్షిక, పాక్షిక, మాసిక వార్షిక జ్వరములు గుర్తింపఁబడినవి.

చలిజ్వరము లన్నిఁటియందును చలి వచ్చిన తరువాత జ్వరము వచ్చును గాన వీనికి చలి జ్వరము లని పేరు,

II లక్షణములు

ముందు చలి గలుగును. అప్పుడు యెన్ని గుడ్డలు కప్పినను ఆ చలి ఆగదు. దేహమంతయు వణకును. మూత్రము ఎక్కువగా అగుచుండును. విపరీత మగు దాహము గలుగును. నీరు త్రాగినకొలదిని మూత్రము ఎక్కువగా అగును. ఇట్లు 15 ని॥ మొదలు 45 నిమిషముల వరకు నుండును.

తరువాత జ్వరము కానుపించును. కన్నులు మంట పుట్టును. తలనొప్పి; సంధులయందును, కాళ్ళు, చేతులయందును పోట్లుపుట్టును. ఇట్లు తపనతోఁగూడిన జ్వరము 3,4 గంట లుండును. 7,8 గంటలవరకుగూడ ఉండుట కద్దు. చలిదశలోఁ ఎన్ని గుడ్డలు కప్పినను తృప్తిగలుగదు. జ్వరదశలో ఒంటిమీద నున్న గుడ్డలుగూడ తీసివేయును.

మూడవ దశలో చెమ్మట పోయును. ఒంటి మీద నున్న గుడ్డలన్నియు తడిసి పోవును. మొదట నుదిటిమీద చెమ్మటపోయును. తరువాత దేహమంతయు చెమట పోయును రోగికి దయ్యముపట్టి వదలినట్లు హాయిగా నుండును. నాలుగవ దశలో రోగిదేహము తేలికయైనట్లు అనుభవము గలుగును. నీరస ముండును. పరుండకోరిక బుట్టును. పరుండి 4,5 గంటలు సుఖముగా నిద్రపోవును. నిద్రలేచినంతనే జ్వరము కలుగని వానివలెనే భావించును. నిత్యకృత్యములు చేసికొనగలిగియుండును. ఏకాహిక జ్వరమునందిట్టి లక్షణములు ప్రతి 24 గంటలలోనూ ఒకతూరి కాన్పించును. ద్వ్యాహిక జ్వరములందు మధ్య ఒకదినము జ్వరమురాకుండా ఉండి మరునాడు అదేకాలమునకు జ్వరము గలుగును. త్ర్యాహికజ్వరములందు జ్వరము రెండుదినములు రాకుండా ఉండి మూడవనాడు గలుగును. జ్వరమువచ్చిన రోజుగాక మధ్యమూడుదినములు వ్యవధియుండి వచ్చిన జ్వరానికి చాతుర్థిక జ్వర మని పేరు. ఇట్లే 4 దినములు రాకుండిన పాంచాహికము, వారము రాకుండిన అర్ధపాక్షికము, పదునాలుగు దినములురాకుండిన పాక్షికము, నెలరోజుల కొకతూరివచ్చు జ్వరమునకు మాసిక జ్వరమనియు, సంవత్సరమున కొకతూరి వచ్చు జ్వరమునకు వార్షికజ్వర మనియు పేరు.

III కారణములు

ఆంగ్లేయవైద్యులీ రోగమునకు ఒకానొక సూక్ష్మజీవి కారణ మంటారు దీనికి 'ప్లాస్మోడియా' అనిపేరు. చలిజ్వరపురోగి దేహమునందివి అసంఖ్యాకములుగావృద్ధిబొంది రక్తమునందలి యెర్రకణములను తినివేయును. అందువలన చలితో గూడిన జ్వరము గలుగును. ఇట్లు జ్వరమును గలిగించు యిట్టి 'పరాన్నభుక్కులు' ఒక రోగినుండి దోమల ద్వారా ఆరోగ్యవంతుల దేహములో ప్రవేశించి వారికి వ్యాధిని గలిగించును. ఈ పరాన్నభుక్కులు అనేక తెరగులుగా నుండును. అవి ఒక తరము వృద్ధి బొందుటకు 24 గంటలు పట్టును. ఇంకొక రకము 'ప్లాస్మోడియా' ఒక తరము వృద్ధిబొందుటకు 48 గంటలు పట్టును. ఇంకొక రకపు సూక్ష్మజీవులు వృద్ధి బొందుటకు 72 గంటలు పట్టును. కాని ఒక రకపు సూక్ష్మజీవులు సంతానోత్పాదన మారంభించిన తరువాత అదే రకపు సూక్ష్మజీవులు యింకొక తరము వృద్ధి బొందుటకు ఒకే నియమితమైన కాలమే పట్టవలయును. కాని ఒక 72 గంటలలో వృద్ధి బొందే సూక్ష్మజీవి సంతానోత్పాదన కర్మ పూర్తి కాక మునుపే యింకొక 24 గంటలలో అదే కులము గల యింకొక సూక్ష్మజీవి దేహములో ప్రవేశించి సంతానోత్పాదన ఆరంభించిన యెడల 72 గంటలై జ్వరము వచ్చిన తరువాత యింకొక 24 గంటలలోనే యింకొక కుటుంబము వృద్ధి బొంది జ్వరమును గలిగింపవచ్చును. ఇట్లు 72 గంటల కుటుంబము— ఒక్కొక్కప్పుడు 24 గంటలకే జ్వరాన్ని కలిగించుచుండుటయు గలదు.

ఇట్లు 24 గంటలలో వృద్ధిబొందదగిన సూక్ష్మజీవి సరియైన సంఖ్య వృద్ధికానియెడల 24 గంటలలో జ్వరము రాక 48 గంటలకుగాని 72 గంటలకుగాని జ్వరము వచ్చుటయు కద్దు.

ఇట్లు 24 గంటల కుటుంబము వలన 48, 72 గంటల జ్వరాలుగూడ రావచ్చును. 48 గంటల

కులమువలన 24, 72 గంటల జ్వరాలుగూడ రావచ్చును.

ఈ వ్రాతలన్నియు చదివినప్పుడును, విని నప్పుడును శాస్త్రీయమైన పరిశోధనల మీాద నే యీా సంగతులన్నియు ఆధారపడి యున్న వని మనము నమ్మవలసియున్నది. అనేక సంవత్సరములు శ్రమపడి నిరంతర పరిశ్రమ చేసి కనిపెట్టిన శాస్త్రీయవిషయము లివి అని మనకు వైద్యులును, వైద్య గ్రంథములును ఘోషించి చెప్పును.

కాని నిజమేమనగా,

ఏ సూక్ష్మజీవివలన చలిజ్వరము కలుగుతుందని చెప్పుతున్నారో ఆ సూక్ష్మజీవివలన చలి జ్వరము కలుగుటలేదు దోమలవలన యీా సూక్ష్మజీవులు వ్యాప్తినొందుటయు అబద్ధమేను. ఒకకులము సూక్ష్మజీవులవలన ఒకవిధమైన చలిజ్వరమున్నూ యింకొక కులము సూక్ష్మజీవివలన యింకొకవిధమైన చలిజ్వరము కలుగు ననుటయు అబద్ధమేను.

దురదృష్టవశాత్తు - దేశీయుల ఆరోగ్యమును కాపాడవలసిన ఆంగ్లేయవైద్యుల తెలివి వెఱ్ఱి తలలు వేసింది. అది కార్యాన్ని కారణముగా భావింప నారంభించింది. ఏ సూక్ష్మజీవి జ్వరానికి కారణమని చెప్పుతున్నారో ఆ సూక్ష్మజీవి ఒకానొక రకపు మురికిలో వృద్ధి బొందుతుంది. ఒకరకపు ఉష్ణధర్మములో అవి అభివృద్ధి పొందుతవి. అట్టి వసతులు చలి జ్వరపు రోగి దేహములో వాటికిలభి స్తవి. ఆ మురికిని తినివేసి అచ్చటనే వృద్ధిబొంది యింక తినుటకు మురికిదొరుకని యప్పు డవి యందే నశి స్తవి. ఇవి ఒక విధముగా దేహములోని మురికిని హరించివేయు ఆప్తజీవులయి యున్నవి. వీనిని శత్రువులుగా భావించి క్వైనాతో సంహరించ టానికి ఆంగ్లేయ వైద్యులు మనకు బోధించుచున్నారు. సూక్ష్మజీవుల వలన చలిజ్వరము రావటము లేదనటానికి యీాక్రింది ఉదహారణములు మీాకు యిచ్చుచున్నాను.

1. నిజముగా 'ప్లాస్మోడియా' చలి జ్వరాన్నే కలిగించి ఉంటే, అవి నిరంతరము వృద్ధి బొందటమే నిజమైతే, ఒక చలిజ్వరపురోగికి క్వైనా వాడకుండానే, ఆయుర్వేదపు చేదుమందులు వాడకుండానే, కషాయాలుగూడా యివ్వకుండానే కేవలమూ ఉపవాసము పెట్టితే ఆ చలి జ్వరము తగ్గుతుంది- ఆ రోగికి నారింజ రసము మాత్రమే యిస్తాము. ఏరకము జ్వరం వచ్చినాసరే, ఆ తడవకంటె ఆ తడవ తగ్గి వస్తుంది. చివరకు నయమై కూచుంటుంది.

2. ఏ సూక్ష్మదర్శనీ యంత్రముతో జ్వరారంభమున కనుపడిన సూక్ష్మజీవులు జ్వరము నయమైన తరువాత ఆ యంత్రముతో చూచినా కనపడకుండా పోతవి.

3. చలిజ్వరమునకు ముందే సూక్ష్మజీవులు చేరుటచేత లావు బారినదని చెప్పబడే ప్లీహము (Spleen) తనంతటనే తగ్గిపోతుంది.

ఒక చచ్చినగొడ్డు ఉంటే దానిమీాద పడితిన టానికి లెక్కలేనన్ని రాంబందులూ, గద్దలూ వస్తవి. ఆ జంతుదేహములోని మాంస మంతా అయిపోతే, యెక్కడికి పోతాయో ఆ పక్షులన్నీ—మళ్ళీ కనుపడవు.

ఒక చచ్చినగొర్రె పక్షులు తిరుగని-చోట పడి ఉంటే అందులో కోట్లాది పురుగులు పుట్టు

తవి. ఆ జంతు దేహములో మాంసమంతా అయిపోతే ఆ పురుగులందే నశించిపోతవి.

రాంబంగు రావటముచేత గొడ్డు చచ్చిం దని యెవరన్నా అంటారా ?

పురుగు లుండుటవల్ల గొర్రె చచ్చిందని ఎవ రన్నా అంటారా ?

అంటే మనము వాళ్ళను చూచి నవ్వుతాము. కాని అదే మాటలు డాక్టరులు అంటే మనము నమ్ముతాము. ధిక్!

IV. చలిజ్వరం ఎందుకు వస్తుంది? జ్వరము ఎందుకు వస్తుంది?

దేహధర్మములు వివరించినగాని యీ ప్రశ్నకు జవాబు యివ్వటానికి వీలులేదు గనుక దేహ క్రియలకు సంబంధించిన వివరములను కొన్నిటి యిక్కడ యేకరువు పెట్టుతాను.

మనదేహములో, రొమ్ముభాగమున, యెడమ చనుమొనకు దగ్గిరగా హృదయ కోశమున్నది. దీనిలో 4 భాగము లున్నవి. పై భాగములకు కర్ణికలనీ, క్రింది భాగములకు జఠరికలనీ పేరు. మనము తినిన ఆహారము జీర్ణావయవము లలో పచనమై శోషరసవాహికలలోనికి చేరును. దీనిని రస మందురు. ఈ రసవాహికలు దేహమంతయు వ్యాపించియుండి దేహము నందలి సర్వావయువములకును ఆహార సార మును పంచిపెట్టును. కొంతరసము జాఠర సిరగుండ పైత్య కోశములోనికిని చేరును.

దేహములోని సర్వఅవయవములకును ప్రాణ వాయువును పంచిపెట్టిన శుద్ధరక్తము, దేహ ములోని బొగ్గుపులుసుగాలిని తనలోనికి తీసు కొని మలినమై సిరలగుండ హృదయ కోశము లోనికిపోయి ప్రాణవాయువుతోగూడి శుద్ధిని బొంది తిరిగి దేహావయవములకు ప్రాణ వాయువును పంచిపెట్టబోవును. శుద్ధరక్తము దేహావయవములకు ప్రాణ వాయు వు నే గాకుండా కొన్ని పోషక ద్రవ్యములనుగూడా పంచిపెట్టునుగాన సిరలయందలి మలిన రక్త మున కొన్ని పోషకద్రవ్యములను, సేంద్రియ లవణములను గూడ కోలుపోవును.

కనుక జాఠరసిర వెంట పైత్యకోశము వరకును చేరిన అన్నసారము (రసము), మురికిరక్తము పోవుచున్న బృహత్సిర వెంట హృదయకోశము లోనికిపోయి అచ్చట అది ప్రాణవాయువుతో కలియునప్పుడు తానుగూడ శుద్ధినిబొంది రక్తముగా మారును. అందువలన రక్తము నందు లోపించిన సేంద్రియలవణములును పోషకపదార్థములును రక్తమునకు రసము నుండి సమకూడును. పోషకద్రవ్యములతోను, సేంద్రియ లవణములతోనూ, ప్రాణవాయువు తోనూ చేరిన శుద్ధరక్తము హృదయము నుండి వెలువడి దేహ మాపాదమస్తకము— సర్వావయవములకును ఆహార సారమును, సేంద్రియ లవణములను, ప్రాణవాయువును సమకూర్చును.

ఇది నిరంతరమును జరుగు క్రియ.

హృదయము వంకకు పోవుచున్న మురికి రక్త మున్నూ; జీర్ణాశయసిరనుండి రక్తముగా మారగలందులకై హృదయము వంకకు పోవుచున్న ఆహారసార మగు రసధాతువు ను, హృ ద య ము న కు చే రు ట కు ముందు పైత్య కోశములోనికి పోవును. మురికి రక్తమునందు అత్యంతము అంగారముండినను, అన్న రసములో క్షార పదార్థములు తగ్గి యుండి ఆమ్ల పదార్థములు ఎక్కువగానుండి

సను, అవి పైత్య్ కోశమున తగ్గింపఁబడి హృద యములోనికి పోవును మరికిర క్తమున అంగా రము యెక్కువగా చేరియుండిన యెడల అది హృదయ కోశమునకు చేరినప్పుడు అచట నది వాయురూపమున వెలువడుటకుగాను హృదయము ఎక్కువ ప్రాణవాయువును స్వీక రింపవలసియుండును. అందువలన హృద యము ఎక్కువ తూరులు స్పందించును. ఇట్లే అన్నరసమున ఆమ్లములు యెక్కువగా చేరి యున్నప్పుడును హృదయము ఆ యన్న రసమును రక్తముగా మార్పుపొందించుటకును ఎక్కువగా స్పందింపవలసియుండును.

అందువలన పైత్యకోశము మురికి రక్తము నందలి అంగారమును, ఆహారపదార్థము లందలి చక్కెర, క్రొవ్వు మొదలగు పదా ర్థములను తన యందిముడ్చుకొని హృదయ మునకు ఎక్కువ శ్రమ లేకుండ జేయుటకు సదా ప్రయత్నించును.

ఇట్లు ప్రయత్నించుటలో పైత్యకోశము క్రమ క్రమముగా చెడిపోవును. అందు వలననే జ్వరము వచ్చుటకు ముందు, ఆకలి లేక పోవుట, పనియందనిచ్ఛ, బద్ధకముగా నుండుట నిద్దుర, నిద్దుర లేకుండుట, మలబద్ధకము, నోరు అరుచిగా నుండుట మొదలగు దుర్గుణ ములు గలుగును

వెంటనే జాగ్రత్తపడి, ఆకలి కలుగు వరకును అన్నము తినక మానిన యెడల, జీర్ణము కాక దేహములో నిలచియున్న అన్నరసము నెమ్మదిగా జీర్ణమై రక్తముగా మారును. రక్తము నందలి అంగారము నెమ్మదిగా వెలు వరించి వేయఁబడును. పైత్యకోశము తనలోని పదార్థములను హృదయము వంకకు పంపి

స్వస్థితిని పొందును. ఆకలి గలుగును. నోటి వాసన పోవును. బద్ధకము తగ్గును. దేహము తేలిక యగును. ఉత్సాహమును వృద్ధి బొందును.

దురదృష్ట మేమనగా తినగలిగి నంతవరకు తింటే గాని ఊరుకోనివ్వదు నాలుక. ఇంట్లో ఉన్న వారుగూడ, ఎవరన్నా ఆకలి లేక అన్నము మానదలచుకుంటే, యింట్లో పీనుగు వెళ్ళిన నాడు ఎంత ఏడుస్తారో అంత యేడుస్తారు. వైద్యుడుగూడా ఎలాగైనా ఆ మనిషిచేత అన్నము తినిపించటానికీ, భాస్కర లవణము, హుతాశనము, కార్బోనేటులు యిస్తాడు గాని ఆకలి కలిగే వరకు అన్నము మానమని చెప్పడు. ఈ కారణాలచేత ఆకలి లేక పోయి నా, ఒంట్లో బద్ధకముగా ఉన్నా, పైత్యంగా ఉన్నా, మెంతి పెట్టో, కొతిమేర వేసో, మసా లా యెక్కించో అన్నము తినటమే జరుగు తుంది.

అప్పుడు దేహము యెదురు తిరుగుతుంది.

ఆకలి లేకుండా పోతుంది. హృదయము మర మ్మతు (Repair) ప్రారంభిస్తుంది. ఎక్కువగా ప్రాణవాయువును తీసుకొనుటకు వడిగా స్పం దింప నారంభిస్తుంది. నిమిషానికి 70 సార్లు కొట్టుకునే హృదయము 80, 90, 100, 140, వరకు కొట్టుకో నారంభిస్తుంది. ప్రతిసారీ వేడి వేడి నెత్తురును కక్కుతుంది అందు వలన దేహమంతా వేడి యెక్కుతుంది. దీనికే జ్వర మంటాము. దేహోష్ణము 98 నుండి యెక్కి పోయి 100, 101, 102, 104, 105 గూడా అవుతుంది. అప్పుడన్నా మనిషి నోరు మూసు కుంటాడా? ఊహూఁ. అన్నము మాని పాలు త్రాగుతాడు. ఇంగ్లీషు వైద్యుడయితే కాఫీ

త్రాగమంటాడు. ఓవల్టిన్ యిస్తాడు. గ్లూకోజ్ డీ. యిస్తాడు. తెలుగు మందైతే హార్లిక్స్, జావ యిస్తాడు. అందువలన హృదయానికి పని యెక్కువవుతుంది. మెదడుకు పోయే రక్తముగూడా వేడియెక్కుతుంది. సంధిస్తుంది. లేదా మగత వస్తుంది. ప్రలాపన మొదలగు దుర్లక్షణాలు యేర్పడుతవి.

కనుక ఒక రోగిజ్వరము, దోషద్వయ సన్నిపాతమూ, దోషత్రయ సన్నిపాతమూ అయితే అది ఆకస్మికము (Accidental) గా అయిందని అనుకోవటం కేవలం మూర్ఖము. వైద్యుడిప్రజ్ఞా రోగిమూర్ఖత్వమూ కలిసితే గాని ఒకసామాన్యజ్వరము సన్నిపాత జ్వరంగా గాని చలిజ్వరంగా గాని మారదు.

V స్ప్లీన్ ఎందుకు లావవుతుంది?

మురికిరక్తమూ, అన్నసారమూ హృదయానికి పోయే దోవలో పైత్యకోశము మీదికిపోయి నట్లుగానే, హృదయములోని రక్తము యితర భాగాలకు పోయే దోవలో ప్లీహము (Spleen) మీదుగా పోతుంది. ప్లీహము రక్తము నందలి వేడిని సమరసపరచి దేహానికి పంపుతుంది, అందువలన రక్తపు వేడివలన దేహము కాలి పోకుండా కాపాడుతుంది. అందువల్లనే జ్వరము ఎంత తీవ్రముగా ఉంటే స్ప్లీన్ తనలో అంత శీత ద్రవాలను నిలువజేసుకొని హృదయము యొక్క వడి వలన వృద్ధి బొందిన వేడిమిని సమరస పరుస్తూ ఉంటుంది. అందుకనే జ్వరాల అన్నిటి యందును, స్ప్లీన్ లావవుతుంది. ఇంగ్లీషు వైద్యుడు ప్లాస్మోడియా యిందులో జన్మక్రియ జరుపుతోందని అంటాడు. ఆ స్ప్లీన్ శీతద్రవములతో నిండి యుండి దేహభాగములను కాపాడుతూ ఉంటుంది.

VI చలి ఎందుకు వస్తుంది?

ఒక పరిమితిగల మురికిని వెలువరించుటకు హృదయమునకు బలము కలిగినంతనే స్ప్లీన్ శీత గుణములను నాడులద్వారా ఆపాదమస్తకమును గలిగించును- నాడు లన్నియు విద్యుద్యంత్రమునందలి తీగెలవలెనే దేహమునందంతటను వ్యాపించి యుండుటవలన దేహమునందంతటను, చలియును, కుదుపును, ఈడ్పును గలుగును లోపలనుండి పోవుజ్వరమునుచర్మము మీద చలి గలుగును. జ్వరము తునలకంట వ్యాపించిఆశీతశక్తులచేతఒకింతసామరస్యమును బొందును. అప్పుడు శీత శక్తులు తగ్గిపోవును. అప్పుడు దేహమునందు మంటలు పుట్టును.

VII చెమట యెందుకు పోస్తుంది ?

ఆపాదమస్తకము వ్యాపించిన అత్యంతముగు వేడిమివలన, చర్మము క్రింద వెలువరింపబడక నిలచియున్న మురికి కరగి ద్రవీభూతమగును. మరియును అధికమగు వేడిమివలన త్రాగిన నీరంతయు వేడి యెక్కును. ఆ నీరు స్వేద రంధ్రములను విరివిచేయును. ఆ రంధ్రముల వెంట చెమటపోయును. ఆ చెమటతో, దేహమును పీడించుచున్న అంగారమును, ఆహార సారమునందలి ఆమ్లములును వెడలిపోవును.

పై గ్రంథమంతయు చదివినవారికి జ్వరమును పాషాణము, నాభి, నేలవేము, క్వినైను మొదలగు వానిచే అణచివేయరాదనియు, జ్వరానికి హేతువగు అంగారమును, ఆమ్లములను (Carbon + acid) వెలువరించి దేహభారమును తగ్గింపవలసి యున్నదనియు తేలుచున్నది.

VIII చలిజ్వరపు మందులు ఏమిచేస్తవి?

ఇంగ్లీషువారి వైద్యములో క్వైనా తప్ప చలి జ్వరానికి మందేలేదు. ఆక్వైనానే అనేక రకాలుగా తయారుచేసి ఇంగ్లాండు నుంచీ, జర్మనీనుంచీ యిండియాకు పంపుతారు. పెద్ద పెట్టుబడి పెట్టిన కంపెనీలు యీ మందులను తయారు చేస్తవి. అవి వాడిన డాక్టర్లకు ఆ కంపెనీలవారు మితము మాలిన డిస్కౌంట్లు యిస్తారు. అందుకు ఆశపడి 'యీ కంపెనీ మందు మంచిదని' ఒక డాక్టరు అంటే, 'ఆ కంపెనీమందు మంచి దని' యింకో డాక్టరు అంటాడు.

అన్నిటిలోకి పోస్టాఫీసులో అమ్మే కానీ క్వైనా పొట్లాలే చౌక.

అయితే యీ క్వైనా వాడితే యేమవుతుందీ? ఆ చేదు తగిలీ తగలటంతోనే హృదయము యొక్క గమనము తగ్గిపోతుంది. హృదయమునందు చచ్చు యేర్పడుతుంది. హృదయము అక్కడికీ యెదురు తిరిగి మర్నాడు తిరిగి పనిచేస్తుంది. అప్పటికీ ఊరుకోడు వైద్యుడు; మళ్ళీమళ్ళీ అదేయిస్తూ ఉంటాడు ఎదురు తిరుగుతూ ఉంటుంది. హృదయము యెదురు తిరిగి దేహములోని మాలిన్యాలను వెలువరించవలెనని ప్రయత్నించి నప్పుడల్లా జ్వరము కనుపడుతుంది. ఈ సంగతి డాక్టర్లకూ తెలుసు. హృదయము బొత్తుగా చచ్చుపడే దాకా క్వైనా యిస్తూనే ఉండాలిసిందని వారి శాసనము!

రోగులుబుద్ధిమాలిన వాండ్లై తినవలసినన్నాళ్లు క్వైనా తినక రోగాన్ని తెచ్చుకొంటున్నారని వారు శాపాలుపెట్టుతారు. మూలకారణము తెలియకపోవటం చేతనే యీ పొరపాటు జరుగుతోంది.

ఆగ్ మిక్శ్చర్ అనేపేరులతో అసంఖ్యాకములగు ద్రావకములును, మాత్రలును, పొట్లములును అమ్మకానికి సిద్ధముగానున్నవి. అవి యన్నియు క్వైనారూపాంతరాలేగాని వేరు గాదు.

క్వైనాచేతగాని, పాషాణము, నాభి, నేల వేము, పాదరసము, మొదలయిన విషాలు చేరిన మందులుగానీ యిచ్చినప్పుడెల్లా తాత్కాలికముగా జ్వరము తగ్గిపోతుంది. అయినంతనే వైద్యుడి ముడుపు చెల్లుతుంది. ఆరోగ్య స్నానము చేయిస్తారు.

తదుపరి గ్రహణియో, అతిసారమో, గజ్జి, చీడ మొదలైన రోగాలలో యేదో ఒకటి 'లంకించు' కుంటుంది. ఇదేదో క్రొత్త రోగము వచ్చిం దనుకొంటారు. నిజ మే మనగా:—

1. చేదు మందులవలన హృదయ గమనము తగ్గిపోయినది. 2. అందువలన జీర్ణముకాక దేహములో మిగిలియుండిన కార్బోహైడ్రేటులు (పిండి, చక్కెరపదార్థములు) నిలచి కుళ్ళియుండి జ్వరముచేత శుద్ధికావలసిన పదార్థము శుద్ధికాక దేహములోనే నిలచి పోవును. 3. అది యిప్పుడు మలద్వారముననో చర్మ ద్వారముననో వెలువడిపోవ బ్రయత్నించును.

అందువలన ప్రతీ చలిజ్వరమూ స్వాభావిక చికిత్సా విధానములచేత నయము చేసుకోవలసినదే గాని అలోపతి విధానముచేత నయము చేసుకొన్నప్పుడల్లా అది నయము కాక దేహములో నిలచిపోయి యింకొక

దుర్భరవ్యాధిగా పరిణమించునని గుర్తించుకో వలసియున్నది.

ఆయుర్వేదము జ్వరకారణమును మాత్రము సరిగానే చెప్పినది. చికిత్సా ప్రక్రియలలో గూడ శొంఠి, పిప్పలి, మిరియము, ఓమము మొదలగు వస్తువులతో కాచిన కషాయము లను, చూర్ణములను చెప్పుచున్నది.

విషాదులతో సంబంధములేని యీ కషాయ ప్రకరణము, నారింజపండురసము యిచ్చుట అంత మంచిదికాదు. అయినను క్వినైన్ మొదలగు హృదయస్తంభనకారు లగు మం దుల కన్న యెంతో మేలైనది.

పూర్వమందుగూడ, ఆయుర్వేద వైద్యులు రోగులను లంఖణముంచి యీ కషాయముల తోను, చూర్ణములతోను జ్వరనివారణము చేయుచుండెడివారు. అప్పుడు నవజ్వరములు పక్వమై, దేహము పూర్తిగా శుద్ధిని బొందిన తరువాత శోషకలిగెడిది. అప్పుడు ధారక ములు చేసి నెమ్మదిగా ఆహార మిచ్చెడివారు. కాని యింగ్లీషు మందున్నూ, దానితో రక్తములోకి క్వైనాను యెక్కించుట (intravenous injections) అమలులోనికి వచ్చి నవి. ఆ ఇంజెక్షన్లతో మరునాటికే జ్వరము తగ్గేది. వారితో పోటీపడి సాంప్రదాయక వైద్య మంతరించినది. విషాదులతో గూడిన వైద్యమే ప్రధానస్థాన మాక్రమించుకొని, ప్రజల ఆరోగ్యమును పాడుచేసినది. లంకణ మంటే యిప్పటి ఆయుర్వేద వైద్యులకు యెంతోమందికి భయము. అడ్డమైన వస్తు వులూ తిని, ఇంజెక్షన్ చేయించుకో మరిగిన రోగులుగూడా లంకణమంటే అసమ్మతిచూపు చున్నారు. అందువల్ల గూడా మూలబడి యున్న విషవైద్యము నట్టింటిలోకి వచ్చి కూచుంది.

లంకణముంచి, కషాయముల నిచ్చి జ్వరము పక్వమగువరకు ఆగియుండుటకు ఓర్పుగలిగి యున్న యెడల యే జ్వరమున్నూ సన్నిపాత దశకే రాదని చెప్పవచ్చును. ఒకవేళ వచ్చి నను, నెమ్మదిగా నయమగును. సన్నిపాతము కలిగినంతనే వైద్యుడు యెక్కడలేని చికాకూ పడతాడు. ఆకుప్సై ఆకుప్సై అరగదీసి పోస్తాడు. ఈ మందుల తాపానికే కొంతమంది రోగులు చచ్చిపోతారు.

చలిజ్వరమునకు ప్రకృతి వైద్యము చెప్పనిదే యీవెనుక చెప్పినదంతా వ్యర్థమాతుం దని నాకు తెలుసును. అందువల్ల యిక ముందు వ్రాసే దంతా ప్రకృతివైద్యమే వ్రాస్తాను.

చలిజ్వరానికి ప్రకృతి వైద్యము

ప్రకృతి వైద్యమునం దంతటనూ, దేహ ప్రకృతిని ప్రేరేపణచేసి, బలపరచి, రోగ పదార్థమును బహిష్కరించుటకే ప్రయత్నిం తుము.

IX ఎనిమా

ప్రతిదినమూ ఉదయము నులివెచ్చని నీటితో 3,4 పైంటుల నీటిని యెనిమా చేయవలెను. 1,2 ఔన్సుల గ్లిసరైన్‌తో చేసే యెనిమా వలన మిక్కిలి స్వల్పమగు ఫలమే కలుగును. ఎందుకో యెనిమా అంటే అనేకులు భయ పడుచుందురు. 20 సంవత్సరముల అనుభవము మీద చెప్పుచున్నాను. ఎనిమావలనఒక్కటూరి గూడ చెడుఫలములుగలుగలేదు. ఎనిమాచేయు టకు రోగి కుడిచేతిమీద గాని, ముడ్డి ఎత్తుగాను

తల పల్లముగాను ఉండునట్లు మోకాళ్ళమీద మోచేతులమీద ఆధారము చేసి మోకరింపవలెను. ఎనిమా డబ్బా 1½ గజముల యెత్తున వ్రేలాడ దీయవలెను. రబ్బరు తిత్తి చివరి నాళికకు ఆముదముగాని, నూనెగాని, రాచి నెమ్మదిగా ఆసనములో చొప్పించి కడుపులోనికి నీటిని పోసీయవలెను. ప్రారంభ విద్యార్థికి ఎనిమా చేసుకోవటం కొంచెము నెప్పిని కలిగిస్తుంది. అప్పుడు నీటియొక్క ప్రవాహాన్ని, రబ్బరునకు అమర్చియున్న చిలుక (Cock) ను త్రిప్పి ఆపవలెను. తరువాత 1 నిమిష మాగి మళ్ళీ నీళ్లు పోసీయవలెను. ఇట్లు 3 పైంటుల తక్కువలేని నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. క్రోష్టము (Colon) లో నున్న మలినము దీనితో పోవును

X పొత్తికడుపునకు కాపు

1½ × 8 అంగుళముల వైశాల్యము గల ఒక రబ్బరు తిత్తిలో 150 F. H. డిగ్రీల వేడిగల నీటిని పోసి ఆ తిత్తిని, పొత్తికడుపుమీద తడిగుడ్డవేసి దానిమీద నుంచవలెను. రబ్బరు తిత్తిలో ¾ భాగములవరకే నీరుపోసి బిరడా బిగించవలెను. అట్లు పొత్తికడుపుమీద 15-30 నిమిషములవరకు కాపటము పెట్టవలెను. రబ్బరు తిత్తిలేనివారు వేడినీటితో ఫ్లానలు గుడ్డగాని కంబళిచింపిగాని ముంచి కాపటము పెట్టవచ్చును. అదీ లేనివారు ముతుకగుడ్డ వేడినీటిలోముంచి పిండి ఆ గుడ్డతో కాపటము పెట్టవలెను. పొత్తికడుపు భరింపగలిగిన వేడినీటితోనే (115°) కాపటము పెట్టవలెనుగాని పుండుపడునట్లు, బొబ్బలు పెట్టునట్లు కాయరాదు. తరువాత పొత్తికడుపును చన్నీటితో తుడిచి కటిస్నానముగాని లింగస్నానముగాని చేయవలెను. ఈ కాపువలన మూత్రము బాగుగా వెడలును.

XI కటి స్నానము



పై బొమ్మలో గనుపరచినట్లు ఒకతొట్టిలో నీరుపోసి అందు రోగి చేరగిలబడి కాళ్లతొట్టికు వెలుపల ఉండునట్లు కూర్చుండవలెను. రోగి నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు,నీరు నాభికి పైకిపోక నాభి మునిగీ మునుగనట్లు ఉండవలెను. తొడలుగూడ నీటితో మునుగవచ్చును. అందు కూర్చున్నరోగి, ఒక ముతక తుండు గుడ్డతో నాభికి దిగువభాగమును నెమ్మదిగా అడ్డముగను నిలువుగను రుద్దుచుండవలెను. మలుగులు గూడ రుద్దుచుండవలెను. ఇట్లు రోగి స్వయముగా చేసుకొనలేనిచో రోగిసంబంధు లెవరైనను రుద్దవచ్చును.

అనేకు లనుకొనునట్లు యీ చన్నీటి కటిస్నానము జ్వరమును సూటిగా తగ్గించుటకు ఉద్దేశింపబడలేదు. మరేమనిన చన్నీటి కటిస్నానమునకు ముందు వేడినీటి కాపుకాస్తాము. తరువాతరోగికి శక్తియుండిన కొంచెము తేలికయైన పరిశ్రమగాని చేయును. లేదా ఒంటికి వేడి కలుగుటకు దుప్పట్లుగాని, ఉన్నిదుస్తులుగాని కప్పి పరుండును. ఇట్లుఒకదాని తరువాత చేసిన శీతోష్ణములయొక్క ప్రయోగము వలన రక్తమునందును, నాడులయందును నిహితమైయున్న శక్తి జాగరిత మగుచున్నది. ఈ సంగతి తెలియకనే అనేకులు ప్రకృతి

వైద్యులుగూడ జ్వరమును స్నానములతో తగ్గింపఁబ్రయత్నించుచుందురు. అందుకే వారు స్నానకాలమును మిక్కిలిగా పొడిగించుదురు. జ్వర మెంత ఎక్కువగా నున్న స్నాన మంత ఎక్కువకాలము చేయవలయు నను భ్రమ యిందువలననే కలిగినది. ఇట్లు తగ్గింపబడిన జ్వరానికిని, మందులతో తగ్గింపబడిన జ్వరానికిన్ని ఎక్కువ తేడా లేదు.

కటిస్నానముయొక్క కాలము శిశువులకు 5 నిమిషములును, పెద్దలకు 10 నిమిషములును సామాన్యముగా చాలును.

XII లింగస్నానము

ఒకతొట్టిలో దిగువ అంచువరకు నీరు పోయవలెను. దానిలో ఒక చిన్నయెత్తుపీట వేయవలెను. ఆ యెత్తుపీటమీద 3 అంగుళముల నీరుండవలెను. ఆయెత్తు పీటమీద రోగి దిగంబరముగ కాళ్ళు తొట్టె వెలుపటికుంచి కూర్చుండవలెను.

స్త్రీలైన యెడల యీ విధముగా చేయవలెను:—

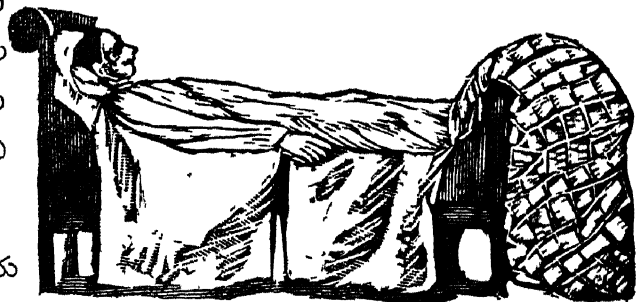
కుడిచేతికి ఒక మెత్తని గుడ్డ చుట్టి ఆ చేతిని నీటిలోనికి ముంచి, ఆ నీటితో తడిసినగుడ్డ యోనిముఖముమీద నుంచి క్రిందినుండి క్షాళన చేయుచుండవలెను. మోటుగా రుద్దరాదు.

పురుషు లిట్లు చేయవలెను:—

రోగి శిశ్నముయొక్క చర్మముయొక్క చివర రోగి ఎడమచేతి చూపుడువేలు పెద్దవేలు మధ్య పట్టుకొనవలెను. చర్మము శిశ్నపు పోకను కప్పియుండును గాన చర్మపు చివరనే, కుడిచేతికి చుట్టిన గుడ్డను నీటిలో ముంచి ఆ గుడ్డతో క్షాళన చేయుచుండవలెను.

ఈ స్నానములు 5,6 సంవత్సరములలోపు శిశువులచేత చేయింపరాదు. స్త్రీలుగాని పురుషులుగాని లింగస్నానము సామాన్యముగా 10 నిమిషములు చేయవచ్చును. స్నానకాలము 10 నిమిషాల కన్నా గూడా తక్కువ చేయవలసిన వారుగూడా ఉంటారు. 10నిమిషముల కన్న ఎక్కువ చేయించవలెనంటే యీశాస్త్రమున పండితులైన వా రుండుట మంచిది. ఈ స్నానమువలన నాడులయందలి శక్తి ఉజ్జీవనము బొందును.

XIII ఆవిరిస్నానము



చర్మగతమైన దోషములను వెలువరించుటలో ఆవిరిస్నానము యెంతయేని సమర్థమైనది. రోగి తగినంతబలము గలవాడైన యెడలనే యీ ఆవిరిస్నానము చేయింపవలెను. ఏమనగా యిట్టి ఉష్ణోపచారము లన్నిటియందును రోగికి బలహీనత కలుగును. దీనికన్న ఆతపస్నానము మంచిది. కాని ఎండలేని రోజుల లోను, రాత్రులయందు చెమట కలిగింపవలసిన యెడల యీ ఆవిరిస్నానము చేయింపవలెను. ఒక నులకమంచముమీదగాని, పేము మంచము మీదగాని రోగిని పరుండబెట్ట

వలెను. ఆ మంచముక్రింద 1, 2 పాత్రలతో బాగుగా మరగించిన నీటిని పెట్టి, వానిమీది మూతను తీసి రోగికి హిత వగునట్లు ఆవిరి రానీయవలెను వెనుకవైపును ముందువైపును ఆవిరి పట్టవలెను. తరువాత చన్నీటిలో స్నానముచేసి తడి తుడిచి తరువాత 10 ని॥ పరిమితిగల కటిస్నానము చేయవలెను. ఇట్టి ఆవిరి చలిజ్వరము రాదగిన కాలమునకు అరగంట ముందుగాచేసిన చలిజ్వరమునందు కలుగునట్టి చలియును, కుదుపును (వణుకు) చాల తగ్గివచ్చి రోగికి సుఖముగా నుండును.

XIV ఆతపస్నానము.

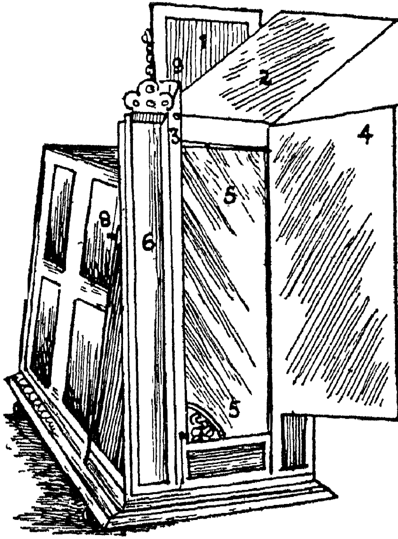
ఉదయం 8-11 గంటల మధ్యగానీ, సాయంత్రం 2-5 గంటలమధ్యగాని ఆతపస్నానము చేయదగిన కాలము. వేసగి యెండలలో 9 గంటల లోపలను సాయంత్రం 4 గంటల తరువాతగాని మాత్రమే ఆతపస్నానము చేయవలెను. అయితే రోగియొక్క బలమునుబట్టిన్నీ రోగము యొక్క స్వభావాన్నిబట్టిన్నీ వైద్యవరులు దీనిని మార్పు చేయదగియున్నారు. రోగి తలకు ఎండతగులకుండునట్లు తల నీడలో నుండునట్లు పరుండబెట్టవలెను. లేదా తలకు గొడుగు వేయుటగాని లేదా పెద్దగుడ్డ తలపాగా చుట్టుటగాని చేయవలెను. తలను ఎండనుండి కాపాడితీరవలెను. ఈపని చేయనిచో ఆతపస్నానమువలన ఎంతయేని కీడు గలుగుతుంది. తరువాత రోగిని మంచముమీదగాని, నేలమీద చాపపరిచి దానిమీద ఆకులు పరిచి దానిమీదగాని పరుండబెట్టవలెను. తరువాత రోగి దేహముమీద, చేమాకుగాని, తామరాకులుగాని అరటియాకులుగాని కప్పవలెను. ఎదురు రొమ్ముమీద యింకొక ఆకు అదనముగా కప్పవలెను. ఇట్లు రోగి హితవుగా భరింపగలిగినంతవరకు 30 ని॥ మొదలు 1గంట వరకు పరుండబెట్టవలెను. రోగికి మధ్యమధ్య త్రాగుటకు మంచి నీరిచ్చుచుండవలెను. రోగి మరీ బలహీనుడుగా నున్నయెడల మధ్యమధ్య పలుకరించి అతనికి ఎలా ఉన్నదీ తెలుసుకొంటూ ఉండాలి.

తరువాత చన్నీటి స్నానము చేయించి తడి తుడిచి తొట్టిస్నానము చేయింపవలెను. ఆకులు దొరకనియెడల ఒక దుప్పటిగాని, రంగులేని శాలువగాని కప్పుకొని పరుండబెట్టవలెను. అప్పుడు గూడ చెమట పోస్తుంది. ఆ తరువాత వెనుకటివలెనే చేయవలెను. ఆకులు కప్పుకొని పండుకొనుటకన్న గుడ్డ కప్పుకొని పండుకొనుట ఎక్కువ తీవ్రమైనది. చలిజ్వరపు రోగులు యీ ప్రక్రియను ఆవిరిస్నానమునకు బదులుగా చేయవచ్చును. ఆవిరి స్నానమున కన్న యీ ఆతపస్నానము చాలా మేలైనది. ఏమనగా సూర్యకాంతిలోని కాంతశక్తి యీ స్నానములో రోగికి లభిస్తుంది. ఆవిరిస్నానమునందు వేడి, తేమా ఉన్నవి. సూర్యకాంతియందు వేడియు కాంతశక్తియు ఉన్నవి. తేమ ఆకులలోనున్నది. దుప్పటి కప్పుకొన్నప్పుడు దేహమే ఆ తేమను అమరుస్తుంది.

XV ఆదిత్య వేటిక

ఇది కొయ్యలతో అమర్చిన ఒక నిర్మాణము. ఇందులో 3 వైపుల కొయ్యలు అమర్చి ఉంటవి. నాలుగవ వైపునుండి రంగుల అద్దములద్వారా దేహముమీద సూర్యరశ్మి పడుతూ ఉంటుంది. (ఇతర వివరములకు సునిశిత వైద్యముగాని ప్రౌఢ ప్రభాకరముగాని చూడవలెను.) ఆదిత్య వేటికలో క్రిందినుండి పసుపు, ఊదా, నీలము

అద్దములు అమర్చి అందు రోగిని కూర్చుండ బెట్టవలెను. ఇట్లు దినము విడిచి దినము కూర్చుండబెట్టవలెను. వేసంగి యందైన

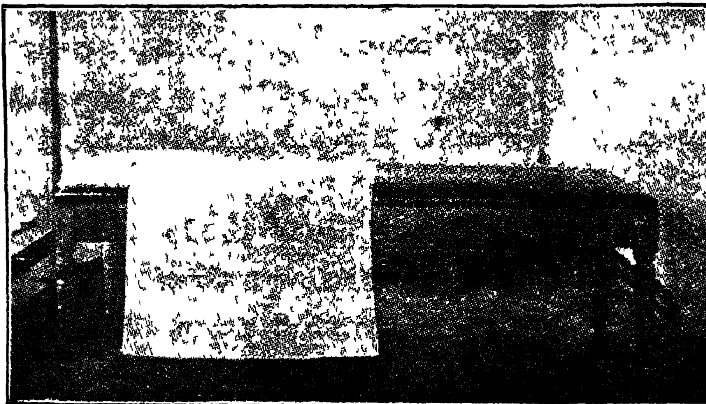


ఉదయము 9 గంటలలోపలను సాయంత్రం 3-30 తరువాతను యీ ప్రక్రియ చేయవలెను.

రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి 10 మొదలు 45 ని॥ వరకును యీ స్నానము చేయవచ్చును. శీతాకాలమున దినములో ఎప్పుడైనను చేయ వచ్చును. ఇందు కూర్చున్న రోగికి చెమట పోయుటచే మలమూత్రములు బాగుగా తెంపుగా నగును. ఆదిత్యపేటికయందు రోగి దిగంబరముగనే కూర్చుండవలెను. ఆతప స్నానములందువలెనే రోగికి మంచినీరు త్రాగించుచుండి రోగియొక్క హితవును కనిపెట్టి ఉండాలి. తలకు తలపాగచుట్టి, తలకు నీలికాంతి మాత్రమే తగులునట్లు చూడవలెను. బలహీనులైన రోగులకు ప్రతిదినమును 10 నిమిషములు చొప్పున చేయింపవలెను. వారికి చెమట పోయనక్కరలేదు. సూర్యకాంతి రంగు అద్దముల ద్వారా ప్రసరించిన చాలును. ఇదివరకు చెప్పిన చెమ్మట పోయించు ప్రక్రియ లన్నిటి లోనికి యిది మిక్కిలి మేలైనది.

XVI కంబళి తేక గొంగళి చుట్ట

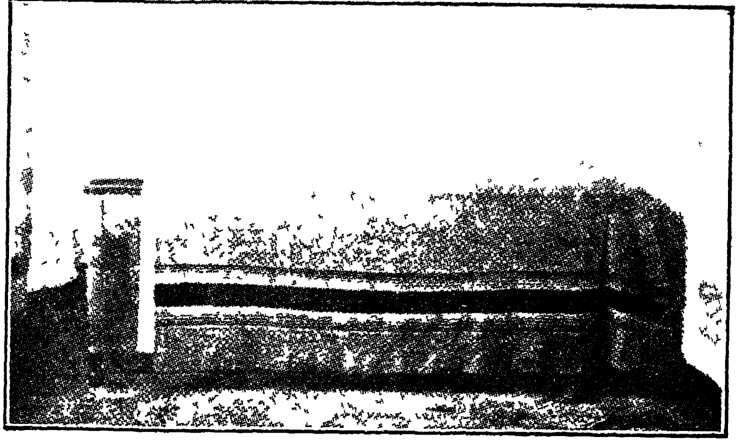
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగుల పొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు, ఉన్ని శాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగుల పొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుక ఖద్దరు దుప్పటి, మొద్దుగా నున్నచో ఒకపొర చాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్ద తుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.



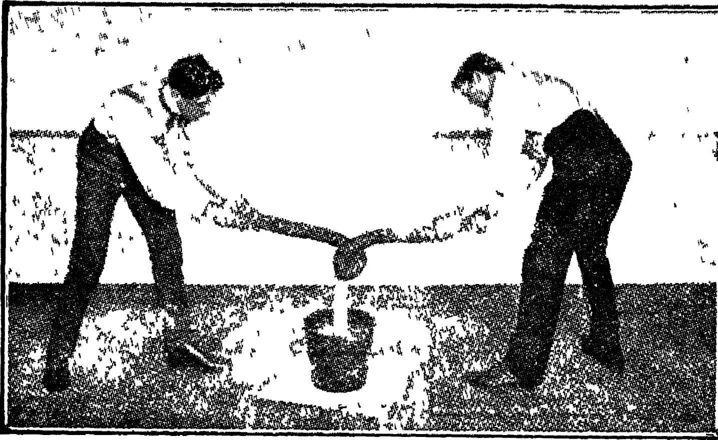
1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒక బల్లమీద గాని, మంచముమీద గాని, లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆ దిండు సగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడుప రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళ్ళను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదట పరచిన తుండుగుడ్డ పైఅంచునకు కంబళి పైఅంచు రెండుఅంగుళములుదిగువగా నుండవలెను (2 వ పటము).



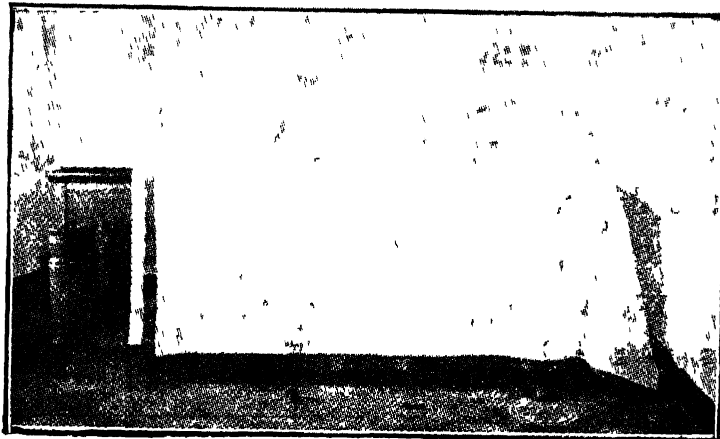
2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. 5 × 4½ అడుగుల వైశాల్యము గల ముతక ఖద్దరుబట్టను శీతలోదకమునందు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండు వైపుల పట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళి పైఅంచునకు తడిబట్ట పైయంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4 వ పటము)

4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపైన 3 అంగుళము లుండునట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండ బెట్టవలెను.



4 వ పటము.

5. రోగి రెండుచేతులను పైకెత్తమని, ఒకవైపు తడి బట్టను శరీరము మీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటిప్రదేశముల మీదికిని, ఒక కాలు మీదికిని చుట్ట వలెను. ఈ పొరలోనికి రెండవకాలిని చేర్చరాదు. (5 వ పటము)



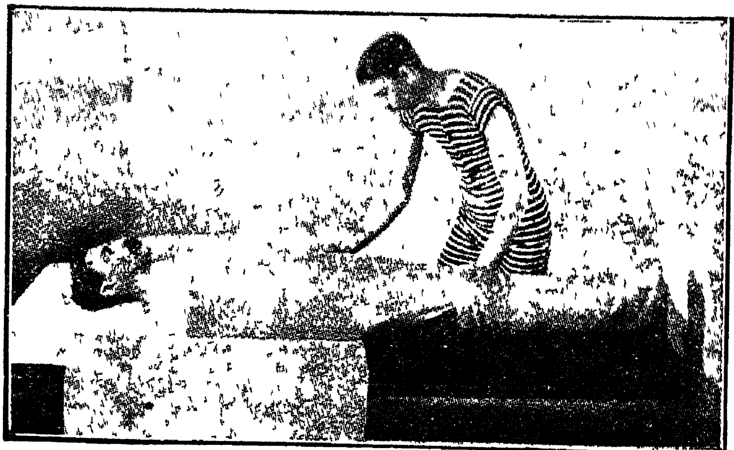
5 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చమని, 2 వ వైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టను శరీరమునకుచుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా అనియుండవలెను. మడత లుండరాదు. అట్లున్న త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. (6వ పటము)

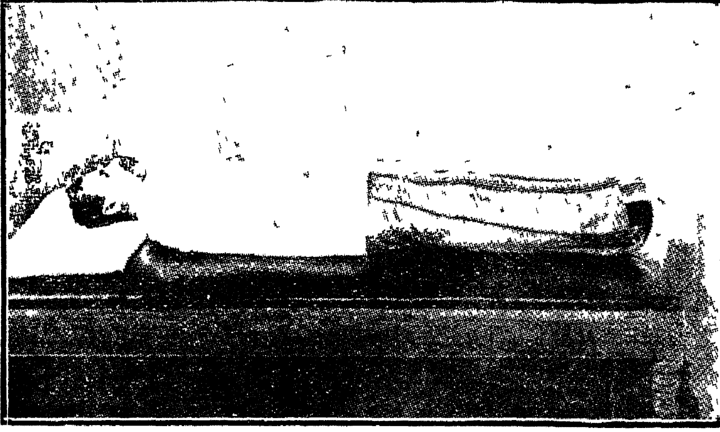


6 వ పటము.

7. తరువాత కంబళ్ళను శరీరము పైకి అన్నివైపుల అనియుండునట్లును, గాలి జొరపడుట కే మాత్రము వీలు లేనట్లుగ కప్ప వలెను. కంఠము యొద్దను, పాదములయొద్దను బాగుగా చుట్ట వలెను. (7, 8 వ పటములు)



7 వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడితుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను. (9 వ పటము)

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్నయెడల మరియొక శాలువను పైన కప్పవచ్చును.



9 వ పటము.

గొంగళిచుట్టలో 15 నిముషములు మొదలు 35 నిముషములవరకు రోగిని యుంచవచ్చును. ఈ కాలములో నిద్రవచ్చిన రోగి నిద్రనుండి లేచువరకును లేపరాదు. కట్టులోనున్నప్పుడు కలిగిన నిద్ర అమృతమువలె పనిచేయును. కట్టు తీసివేసిన తరువాత మామూలు చల్లని నీటితో శరీరము నంతను తుడువవలయును. తీసివేసిన దుప్పటి శుభ్రముగ ఉదుకబెట్టవలెను. మరియొక మారు శుభ్రముచేయక ఉపయోగింపరాదు.

ఇట్లు కంబళిచుట్ట వేసినప్పుడు చర్మగతమైన దోషములు పైనకప్పిన తడి దుప్పటిలోనికి వచ్చుటయేగాక, రాకమిగిలిపోయిన ఘనీభవించిన మాలిన్యములుగూడ దుప్పటిలోని తడివలన ద్రవించి వెలువడిపోవ ననుకూలమగు స్థితిలో ఉంటవి. ఆదిత్యపేటిక సంపాదింపలేనివారును, ఆవిరిని అమర్చుకొనలేనివారును యిట్లు చేయవచ్చును. మరియును స్నానము ఎక్కువగా నున్నప్పుడు దేహమున కానియుండు మడతలువేసి దుప్పటి మడతలు

4 వేసి 2 మడతలు కంబళిచుట్ట వేయవలెను. చలి ఎక్కువగా నున్నప్పుడు కంబళి మడతలు 4 వేసి, వేడినీటితో తడిపిన దుప్పటి మడతలు వేసి, పైన 4 కంబళిమడతలువేసి కట్టువేయవలెను. కంబళిమడతలు ఎక్కువవేసిన దాని వలన చెమట కలుగును. దుప్పటి మడతలు ఎక్కువవేసిన దానివలన జ్వరము తగ్గును. 2 కంబళ్లు 12 దుప్పట్లు ఉన్న ప్రతివారును యీ చికిత్స చేసుకొనవచ్చును.

ఇట్టి చుట్ట సాధారణముగా 45 నిమిషముల వరకు వేయవలెను. చుట్టలోనుండగా నిద్ర పట్టినయెడల రోగి స్వయముగా నిద్రలేచు వరకు కదలింపరాదు. ఇట్టి చుట్టలయందు సాధారణముగా నిద్రపట్టును. ఇట్టివి వారమునకు 2,3 వేయవచ్చును. 45 నిమిషములు అయిన తరువాతగాని; నిద్రపట్టినయెడల, నిద్రలేచిన తరువాతగాని; చన్నీట రోగిని స్నానము చేయించి తడి తుడిచి కటి లింగ స్నానములలో ఏదో ఒకటిగాని, 15 ని॥ పరిమితిగల మట్టిపట్టీగాని వేయవలెను.

XVII మట్టి పట్టీ

తొట్లు సంపాదించుకొనలేని పేదవారు యీ ప్రక్రియతో జ్వరచికిత్స చేసుకొనవచ్చును. ప్రవాహోదకమునకు దిగువగా ఉండు ఒండ్రు మన్ను యిందుకు మంచిది. ఎండిన ఒండ్రు గాని, నల్ల రేవడిమీద ఎర్రమన్నుగాని కుమ్మరిమన్నుగాని, పుట్టమన్నుగాని తీసుకొని వచ్చి మెత్తగా పొడిచేసి చన్నీటితో కలిపి అదిమైనను వాడుకొనవచ్చును. తొట్లు గలవారైనను, రోగి నీరసముగా నుండి తొట్టి దగ్గిరకు చేర్చుట కష్టమైనప్పుడును మట్టి పట్టీలు వేయవచ్చును.

12 అంగుళముల పొడుగును 5 అంగుళముల వెడలుపును గల పలుచని గుడ్డమీద 1 అంగుళము మందముగా మట్టిని మెత్తవలెను. ఆ పట్టిని పొత్తికడుపు అనగా నాభికి దిగువ భాగమున వేసి 15 నిమిషము లుంచవలెను. రోగి బలము గలవాడుగా నున్నయెడల ఒకటి తరువాత ఒకటిగా 4 మట్టి పట్టీలు ఉదయమునందును, ఇట్లే సాయంకాలము నందును వేయవలెను. సామాన్య బలవంతులకు రెండేసి పట్టీలు చొప్పునను దుర్బలులకు ఒక్కొక్క పట్టీ చొప్పున రోజుకు 3 పట్టీలును వేయవలెను.

XVIII నీలి సీసా నీరు

ఒక నీలిసీసా సంపాదించి దానికి ¾ భాగము వరకు నీరుపోసి, బిరడాపెట్టి ఒకదినమంతయు ఎండలో నుంచవలెను. ఆ నీరు చలిజ్వరపు రోగికి దినమునకు 6 తూరులు తేపకు అర ఔన్సు చొప్పున యీయవలెను. జ్వరము తీవ్రముగా నున్నయెడల గంటకొక ¼ ఔన్సు చొ॥ యీయవలెను.

XIX నీలి కాంతి

రాత్రులయందు 6 వత్తులకాంతి గల హారికేన్ లాంతరునకు ఒక నీలపురంగు గల అద్దము అడ్డముంచి ఆ వెలుతురులో రోగిని పరుండబెట్టవలెను. 100 డిగ్రీలకు ఎక్కువగు జ్వరమున్నప్పుడే యీ కాంతిలో పరుండ బెట్టవలెను. తగ్గినతోడనే కాంతినితీసివేయవలెను. జ్వరము 103, 104 డిగ్రీలకు మిగిలియున్న యెడల పెట్రోమాక్సు లైటు ఒకటి సంపాదించి 3 వైపులా మూసియున్న ఒకపెట్టెలో దాని నుంచి నాలుగవ వైపున నీలి అద్దము అడ్డము పెట్టి ఆ రంగు వెలుతురులో రోగిని పరుండ

పెట్టవలెను. 100 డిగ్రీలకు జ్వరోష్ణము తగ్గిన తరువాత కాంతిని తీసివేయవలెను.

ఇంతవరకే గ్రంథము పెరిగినది. ఇప్పటివరకూ మామూలుగా వాడుకలో ఉన్నప్రక్రియలే వ్రాశాను. అయితే యీ ప్రక్రియలుగూడా సమర్థుడగు వైద్యుని చేతిలో బాగా పనిచేస్తవి. సామాన్యులకు వాడుక చేసుకొనుటకై కొన్ని కార్యక్రమములు యిస్తున్నాను. అందులో ఏది వసతిగా ఉంటే అది వాడుకోవచ్చును.

XX బాగా భాగ్యవంతులు

ఉదయం 5 గంటలకు నిద్రలేచి, బయటకు పోయివచ్చి

5-45-6 ఎనిమా నులివెచ్చని నీటితో 3 పైంటులు.

6-0—6-15 పొత్తికడుపు కాపుగాని, ఆవిరి గాని

6-15—6-25 లింగస్నానం

8- 0 పండ్లు తినుట (ఆకలి లేనియెడల తిననక్కర లేదు)

9-0 — 9-30 (వారానికి 2 తూరులు అయితే) } ఆదిత్య పేటిక, చన్నీట స్నానం అయిన తరువాత తడి తుడిచి

9—9-10 (ప్రతిదినమూ అయితే) }

9-15 —9-25 కటిస్నానం

12 గం॥ పండ్లుతినుట (ఆకలిఉంటేనే)

5-20—5-30 కటిస్నానంగాని లింగస్నానం గాని

5-30—6 0 గంటలమధ్య సాయంత్రపు ఎండ లో కూర్చుండుట

6-30 పండ్లు, (ఆకలిఉంటేనే)

9-0 పడక

శీతాకాలమైనయెడల 4-30 తొట్టిస్నానం ముగింపవలెను. దినమునకు 6 తూరులు నీలి సీసాలోని నీరు. రాత్రిల జ్వరమున్న రోజున నీలికాంతిలో పడక. మంచినీరు ఎప్పుడు త్రాగ వచ్చును.

ప్రతిదినము వేడినీటితో స్నానం చేయించ వలెను.

XXI భాగ్యవంతులు

ఉదయం 5 గంటలకు నిద్రలేచి, బయలుకు పోయివచ్చి

5-45—6 ఎనిమా నులివెచ్చని నీటితో 3 పైంటులు

6-0—6-15 పొత్తికడుపునకు ఆవిరిగాని కాపుగాని

6-15—6-25 లింగస్నానము

8-0 ఆకలి ఉంటే పండ్లుతినుట

9-0 నుంచి 9-30 వరకు, ఆతపస్నానంగాని ఆవిరి గాని; దినమువిడిచి దినము

9-30—9-40 ,, కటిస్నానం

12 ఆకలిఉంటే పండ్లు మాత్రం

5-20—5-30 ,, కటిస్నానం

5-30—6 ,, ఎండలో కూర్చుండుట, లేక పరుండుట

6-30 ఆకలిఉంటే పండ్లు

9- 0 నిద్ర

జ్వరమున్న రోజులలో నీలికాంతిలో పడక. దినమునకు 6 తూరులు నీలి సీసాలోని నీరు 9-0 నుంచి 9-30 వరకు పట్టె, ఆవిరి ఉదయం గాని సాయంత్రంగాని చలిజ్వరము వచ్చే వేళకు చేయటం మంచిది.

ప్రతిదినమూ వేడినీటితో స్నానం చేయింప వలెను.

XXII సామాన్యులు

5-0 నిద్రలేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొని
5-45—6 వరకు ఎనిమా (వెనుకటివలెనే)
6-0 —7- 0 ,, మట్టి పట్టీలు 4
9-0 —9-30 ,, ఆతపస్నానంగాని కంబళి చుట్టగాని (చెమట పోయుటకు) దినము విడిచి దినము చలిజ్వరం వచ్చే రోజున అదే వేళకు
9-30 చన్నీటిలో స్నానంగాని, చలి జ్వరము ఉన్నయెడల వేడినీటితో దేహము కడిగిగాని,
9-40—10-40 మట్టిపట్టీలు
12 పండ్లు
4-30 —5-30 మట్టిపట్టీలు 4
5-30 —6 ఎండలో కూర్చుండుట
6-30 పండ్లుగాని వేడినీళ్ళుగాని త్రాగుట
9-0 నిద్ర

దినమునకు 6 తూరులు నీలి సీసాలోని నీరు. జ్వరమున్న రాత్రి నీలికాంతిలో పడక. ప్రతి దినమూ వేడినీటితో స్నానం చేయింపవలెను.

XXIII నిరువేదలు

5- 0 నిద్రలేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొని,
5-45 నోరుపట్టినంత వేడిగల నీటిని త్రాగగలిగి నన్ని త్రాగుట.
6-30 } మట్టిపట్టీలు 4
7-30 }
7-30 నుండి 8 ఎండలో దుప్పటి కప్పుకొని కూర్చుండుట.
9-30—10-30 మట్టి పట్టీలు 4
12 పండ్లుగాని లేక నిమ్మరసము పిండిన వేడినీటినిగాని త్రాగుట.
4-30—5-30 మట్టిపట్టీలు.
5-30—6- 0 ఎండలో కూర్చుండుట.
9- 0 నిద్ర.

దినమునకు 6 తూరులు నీలిసీసాలో నీటిని త్రాగుట. జ్వరమున్నరాత్రి నీలికాంతిలో పరుండుట. ప్రతిదినము వేడినీటితో స్నానం చేయింపవలెను.

XXIV జ్వరము తగ్గిన తరువాత

జ్వరము రావటము మానివేసేదాకా గట్టి పదార్థములుగాని, వండిన పదార్థములుగాని, తినరాదు. ఒకరోజు జ్వరము వచ్చి రెండవ రోజూ, మూడు, నాలుగు రోజులు జ్వరము రాకుండా ఉండటంవల్ల మధ్యరోజులలో తేలికగా ఉండి జ్వరం నయమైందనుకొని రోగులు అన్నం తింటూఉంటారు. గనుకనే చలిజ్వరాలు ఎన్నినాళ్ళకు నయముకాక కాలికమాతూ ఉంటవి.

చలిజ్వరము 1, 2 వరుసలు వచ్చేటప్పటికి అది ఆహికజ్వరమో, ద్వ్యాహిక, త్ర్యాహిక, చాతుర్థికజ్వరమో తేలిపోతుంది. అట్లు తేలిన తరువాత, త్ర్యాహికజ్వరాలలో 72 గంటలు, ద్వ్యాహికజ్వరాల్లో 48 గంటలు,ఆహిక జ్వరాల్లో 24 గంటలూ జ్వరము రాకుండా ఉండటం చూచుకొని, ఎండుద్రాక్షో, బార్లీనీరో, ధారకంచేసి 24 గంటలు చూడవలెను. ఆ 24 గంటలలోను తిరుగ జ్వరము రానియెడలనే అన్నమూ కూర పెట్టవచ్చును. ఇట్లు అన్నమూ కూరా మాత్రమే రోజుకు ఒకపూట పెట్టుతూ, రెండవపూట పండ్లు మాత్రమే పెట్ట

వలెను. ఇట్లు ఒకవారము జ్వరము లేకుండా చూచుకొని తరువాత రెండవ పూట గూడ అన్నము పెట్టవలెను. మధ్యాహ్న కాలమున నారింజపండ్లు తినవలెను. ఇంకొక వారము వరకూ పప్పు, నెయ్యి, దుంపకూరలు పెట్టరాదు. మజ్జిగ మాత్రము వాడవలెను.

జ్వరము మానినతరువాత దినమునకు ఒక తొట్టిస్నానమో, ఒకమట్టి పట్టీయో వేస్తూ ఉండవలెను. అప్పుడు వెనుక వ్రాసిన చికిత్స లన్నీ చేయ నక్కరలేదు.

ఈ విధంగా చేసినయెడల తప్పకుండా చలి జ్వరము నయమగుటయే గాక మళ్ళీమళ్ళీ తిరగ బెట్టటంగానీ, నంజు చూపటంగానీ, గ్రహణి, అతిసారము, చీడ, కురుపులూ గలుగుటగానీ జరుగక బలమున్నూ వెంటనే చేకూరును.

జ్వరకాలమున తినదగినపండ్లు:—

నారింజ, బత్తాయి, కమల, సంత్రా, సాతుకుడి, ఆలుబఖారా, దానిమ్మ, నిమ్మ.

జ్వరము నయమైన తరువాత తినదగినకూరలు: తోటకూర, బచ్చలి, పొట్ల, బీర, దోస, దొండ, సొర (ఆనబ), కాబేజీ, టోమాటో. ఇంతవరకూ ఒక విధముగా వ్రాసినాను. ఈ వ్యాసము చదివి యింకా సలహాలు తోచిన వారు వ్రాసి పంపేయెడల కృతజ్ఞతతో స్వీకరిస్తాము.

XXV తాత్కాలికోపశాంతులు

1 తలనొప్పి

110° (F. H) డిగ్రీల వేడిగల 2 గాలనుల నీరు ఒక డేకిసాలో పోయవలెను. అందులో 4 తులముల బొగ్గు 4 తులముల ఉప్పు మెత్తగా నూరి కలపవలెను. రోగి చీలమండ వరకు ఆ డేకిసాలోని నీటిలో మునుగునట్లు కూర్చుండవలెను. రోగి తల వదలి మిగతా భాగమంతయు మూయునట్లుగా శాలువగాని, రగ్గుగాని, కంబళిగాని దుప్పటిగాని కప్పుకొని 15 ని॥ కూర్చుండవలెను. తరువాత పాదములు వెలుపలనుంచి మిక్కిలి చల్లని నీటితో కడుగవలెను.

2 కన్నుల మంటలు

పాదములు వేడినీటిలో పైవలె 15 నిమిషములుంచి తరువాత 15 నిమిషములు చన్నీటిలో నుంచవలెను. తరువాత తడి తుడువవలెను.

3 విదాహము

రోగికి ఎంత చన్నీరు త్రాగినను దాహము తీరక యింకను నీరు కావలయు నని కోరుచుండును. అప్పుడు నోరు పట్టినంత వేడిగల నీటిని తేపతేపకు త్రాగింపవలెను.

4 చికాకు

జ్వరోష్ణము 102° డిగ్రీలకు మిగిలిన యెడల చికాకు గలుగును. అప్పుడు నుదురు మీద 8 మడతలుగల చన్నీటి తడిపొత్తినివేసి, ప్రతి 10 నిమిషములకు తిరిగి చన్నీటితో తడుపుచుండవలెను.

5 దేహమున మంటలు

జ్వరోష్ణము యెక్కువగా ఉండి దేహమున మంటలు కలిగినచో XVI ప్రకరణములో చెప్పినరీతిగా 4 మడతలు దుప్పటియును 2 మడతలు కంబళియునువేసి కంబళిచుట్ట వేయవలెను. కంబళిచుట్ట వేయుటకు అవసర

మగు దుస్తులు లేనిచో 4 మడతలుగా దుప్పటి మడచి అందులో రోగిని కంఠమునకు దిగువ భాగము యిముడునట్లు పరుండబెట్టి 10, 15 నిమిషములైన తరువాత దుప్పటిచుట్ట విప్పి వేసి తడితుడిచి పొడిదుప్పటి కప్పి పరుండ బెట్టవలెను.

6 చలి

పాదములు—చేతులు వేడినీటిరబ్బరు తిత్తితో గాని, వేడినీటిలో ముంచి స్నానములతోగాని కాయవలెను. లేదా వెన్నుపాము వేడినీటితో గాని వేడినీటి రబ్బరు తిత్తితో గాని కాయ వలెను.

ప్రకృతి వైద్యమనగా నేమి?

డాక్టరు, పాలపర్తి నరసింహారావు

బ్రహ్మాండమైన యీవిశ్వమంతయు, భగవదంశ సంభూతమైనదియు, సునిశిత స్వభావము గల దియు, కంటికగోచరమైనదియు నగు నొక సూక్ష్మశక్తిచే నావరింపబడియున్నది. మానవులేమి, జంతువులేమి, పక్షులేమి, వృక్షములేమి, పిపీలికాది సమస్తజీవరాసులును ఆ శక్తి నుండియే యుద్భవించుచున్నవి. దానివలననే పోషింప బడుచున్నవి. ఆశక్తియందే లీనమై పోవుచున్నవి. సమస్తజీవరాసులకాధారమైనది గనుక దీనికి ప్రాణశక్తియనియు, జీవశక్తి యనియు, చైతన్య శక్తియనియు, ఆంగ్లమున (Vitality) వైటాలిటి యనియు నామాంతర ములు గలవు.

మనము తల్లిగర్భమునుండి బయట పడినది లగా యతు, మన మేపని చేయుచున్నను, ప్రకృతి యందున్న ప్రాణ మప్రయత్నముగ మన శరీర ములలోనికి ప్రవహించుచునే యున్నది. ఒక మానవునికి మరియొక మానవునికిగల భేద మెందు గలుగుచున్నది? వారి శరీరములందున్న ప్రాణముయొక్క పరిమితి ననుసరించి భేదమేర్ప డుచున్నది. ఒకానొక దీపము జూచి, ఎన్ని కాండిల్ పవర్ గలదో చెప్పగలము. ఒక యంత్ర మును జూచి ఎన్ని గుఱ్ఱముల శక్తి (Horse power) గలదో చెప్పగలము. అలాగే మాన వులను జూచి వారికెంత ప్రాణశక్తిగలదో చెప్ప గలము. "రాముడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడు, కృష్ణుడు బలహీనుడు, గోపాలుడు చావసిద్ధ ముగ నున్నాడు. రంగ డారోగ్యమును పొందుచు న్నాడు" అని చెప్పుటయందు దర్థమేమి? వారి శరీరములయందున్న ప్రాణముయొక్క భేద మును రమూరమి చెప్పగలుగు చున్నాము. ఈ ప్రాణశక్తి పంచభూతము లనబడు పృథి వ్యాపస్తేజోవాయురాకాశములందు దిమిడి యుండియే ప్రాణి కెంత యావశ్యకమో ఎవ రెంత కావలయునని కోరదురో వారికంత లభించుచున్నది.

ఏ మానవుడు వివిధవ్యాపారములచేత సాధ్య మైనంత ధనమును సంపాదించగలుగుచున్నాడో అట్టివాడే ధనికుడు. వాడే లక్ష్మీసంపన్నుడు. అలాగే ఏమానవుడీ ప్రాణశక్తిని సాధ్య మైనంత తన శరీరములోని కాకర్షింపగలడో, అట్టివాడే సంపూర్ణారోగ్యవంతుడు. అట్టివాడే దీర్ఘాయుష్మంతుడు. కాబట్టి యీ జీవశక్తిని ఏపద్ధతులచేత, ఏమార్గములచేత, ఏచికిత్సల

చేత, ఏవిధానములచేత సాధ్యమైనంత మన శరీరములలోని కాకర్షింపగలమో యట్టి పద్ధతుల, మార్గముల, చికిత్సల, విధానముల సముదాయమునకు ప్రకృతి వైద్యమనియు, తొట్టివైద్యమనియు, సునిశితవైద్యమనియు, ఆంగ్లమున నేచర్‌క్యూర్ (Nature cure) అనియు పేర్లుగలవు. ఈ శాస్త్రమునకు ప్రకృతి వైద్యము తొట్టివైద్యము లనుటకన్న, ప్రాణశక్తిశాస్త్రమనిన (The science of vitality) బాగుండును. 50 సంవత్సరములక్రిందట విద్యుచ్ఛక్తిశాస్త్ర మెట్లు (The science of electricity) బాల్యదశయందుండెనో ఇప్పుడీ ప్రాణశక్తిశాస్త్రమట్లే బాల్యదశ యందున్నది. కొంతకాలము ఆచరించిననే తప్ప మానవులీ శాస్త్రముయొక్క ప్రాధాన్యమును గ్రహింపజాలరు.

ప్రకృతియనగా పంచభూతములు. ప్రాణశక్తి పంచభూతములం దిమిడియున్నది గనుక ప్రకృతివైద్యమనియు, సునిశిత స్వభావము గలది గనుక సునిశిత వైద్యమనియు, జల చికిత్సా విధాన మొక భాగము గనుక తొట్టి వైద్యమనియు పిలుతురు. ఏపేరున బిలిచినను భావ మొక్కటే.

ప్రకృతి యందున్న ప్రాణము మనలోనికి నాడీమండలము ద్వారా ప్రతిసూక్ష్మాణువునకు ప్రవహించుచున్నది. నాడీమండలము గుండ ప్రవహించును గనుక దీనికి నాడీశక్తి (Nerve force) యనియు మరియొక పేరు గలదు. నాడీమండలమందు మార్గనిరోధము కలిగినపుడుగాని, సంపూర్ణముగ విచ్ఛిన్నమైనపుడుగాని, ప్రాణము మన శరీరములోనికి ప్రవహింపనేరదు. శరీరమునకు కదలిక యుండదు. మనము జీవింపజాలము. అందువలన నాడీమండలము ప్రధానభాగ మని పిలువబడుచున్నది.

ఒకనికి చేయి చచ్చుబడినది. దానికి కదలిక లేదు. ఆ చేతియందు ఎముకలున్నవి, మాంసమున్నది. రక్తమున్నది, నరములున్నవి, చర్మమున్నది. అయినను చేతికి కదలికలేదు. ఎందువలన? అచ్చట యేమి లోపించినది? సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమగు ప్రాణము లోపించినది. జీవశక్తి లోపించినది. సునిశితమగు నీ ప్రాణము ప్రవహించుమార్గము పూడిపోయినది. మార్గనిరోధము కలిగినది. రోగపదార్థముతో నిండిపోయినది. ఏనాడు ప్రాణము ప్రవహించుటకు వలయు మార్గములను బాగుచేయుదుమో, ఆనాడే చేతికి కదలిక కలుగును. దీనిని బట్టి స్థూలమగు ఎముకలు, కండరములు రక్తము చర్మము మొదలగు వాటికంటె, సునిశితమగు నీ ప్రాణశక్తియే ప్రధానమని తేలుచున్నది. అందుచే స్థూలపదార్థములగు ఔషధాదులతో చేయబడు చికిత్సలకంటె, సునిశిత శక్తులచే చేయబడు చికిత్సలు త్వరగాను, సూటిగాను నరములమీద పనిచేసి శాశ్వతఫలితముల నిచ్చుచున్నవి.

ఆరోగ్యమనగా ఆంతర శుభ్రత. (Internal cleanliness) బాహ్యశుభ్రతగాదు. దీని అంతరార్థమును గ్రహించిన వారగుటచే హఠయోగులు రాజయోగులు షట్కర్మల నభ్యసించిరి. వస్తికర్మ, వస్త్రధౌతి మొదలైనవి. ఇవి శోధనక్రియలు. శరీర మాలిన్యమును బహిష్కరించునవి. రోగపదార్థపూరితమగు శరీరములోనికి ప్రాణశక్తి ప్రవహింపనేర దని విశదపడుచున్నది. హఠయోగులు వారి స్నాను

భవమువలన గ్రహించిన యీ దిగువ శ్లోకమును తెలుపు చున్నారు.

శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడీచక్రం మలాకులమ్
తదైవ జాయతే యోగీప్రాణసంగ్రహణేక్షమః.

యదా = ఎప్పుడు, మలాకులం = మలము చేత వ్యాప్తమైన, అనగా రోగపదార్థముతో నిండిన, సర్వం నాడీచక్రం=అన్ని నాడీ సమూహములు, శుద్ధిమ్=శుద్ధిని, ఏతి = పొందునో, తదైవ = అప్పుడే, యోగి = యోగి, యోగాభ్యాసి, ప్రాణసంగ్రహణే = ప్రాణము నాకర్షించుటయందు, క్షమః=సమర్థుడగుచున్నాడు. తాత్పర్యము:—ఏనాడు మన నాడీమండలము పరిశుభ్రపడునో, ఆనాడు ప్రకృతియందున్న ప్రాణము నాకర్షించుటకు సమర్థుల మగుచున్నాము.

ఆరోగ్యమనగా అంతరావయవములపరిశుభ్రత. మేడిపండువలె పైకి శృంగారముగ నుండుట గాదు హఠయోగులు ఆంతర శుభ్రతకొరకు షట్కర్మల నభ్యసించుచు, సాత్విక పదార్థములను భుజించెదరు. ప్రాణము నాకర్షించుటకు ప్రాణాయామము నభ్యసించెదరు.

ఒకగడియారముయొక్క విలువ దానిపై ఆకారమును బట్టి గాదు. అందున్న యంత్రముల బలిమినిబట్టి (Strength of the mechanism) ఏర్పడుచున్నది. ఆలాగే మానవుని దీర్ఘాయురారోగ్యములు ప్రధానావయవముల బలిమిని బట్టియు శుభ్రతను బట్టియు నిర్ణయింపబడుచున్నవి, గాని పై ఆకారమును బట్టికాదు.

ఆరోగ్యమనగా ఆంతరశుభ్రత. ఆంతర శుభ్రత కలిగినపుడే ప్రకృతియందున్న ప్రాణము మన లోనికి ప్రవహించును. కాబట్టి ఆంతరశుభ్రత కొరకును, ప్రాణము నాకర్షించుట కొరకును ఆచరింపబడు వివిధ ప్రక్రియల సముదాయమునకు ప్రకృతి వైద్యమని పేరు.

మానవులయొక్క ఆరోగ్య దీర్ఘాయువులు వారి శరీరములందున్న ప్రాణముయొక్క పరిమితి ననుసరించి నిర్ణయింప బడుచున్నవి. ఇద్దరు మానవులకు సన్నిపాతజ్వరమువంటి తీవ్ర విషజ్వరము సంభవించి నపుడు, ఒకడు చనిపోవుటయు, రెండవవాడు జీవించుటయు మనమెరుగుదుము. దీనికి కారణమేమి ? విపరీతమైన కరువు సంభవించి పుట్టి ధాన్యము రు 500/-లమ్మినను ధనవంతునికి కష్టములేదు ఎందువలన? అతనికి తగినంత మూల ధనమున్నది. మూలధనము లేని దరిద్రుడో మల మల మాడిపోవును. ఆలాగే ఎవని శరీరమందు తగినంత మూలశక్తి(Reserve force) గలదో అతనిని భయంకరమైన సాంక్రామిక వ్యాధులేమియు చేయజాలవు. మూలశక్తి లేనివాడు త్వరితముగ మరణించును.

ప్రతి మానవునికి దీర్ఘాయురారోగ్యముల ననుభవించవలె నను ఆశయము గలదు. ఇట్టి యాశయమును నెరవేర్చుట కొరకే వైద్య సాంప్రదాయము లేర్పడినవి. ప్రపంచమందు ఆంగ్లేయ వైద్యమనియు, ఆయుర్వేద వైద్యమనియు, యునాని వైద్యమనియు, హోమోపతి వైద్యమనియు, ప్రకృతి వైద్యమనియు, వివిధవైద్య సాంప్రదాయము లున్నవి. వీటి యొక్క చికిత్సా విధానములు భేదించినను అభిప్రాయ మొక్కటే. అనగా దీర్ఘాయువు నొసంగుటయే. అనగా మానవ జీవితమును పెంపొందించుట! శరీర ప్రాణ సంయోగము జీవనమనియు ఈ రెంటియొక్క వియోగము మరణమనియు చెప్పబడుచున్నది. ఏవైద్య

సాంప్రదాయము మన జీవితమున కాధారమై ప్రాణముయొక్క తత్వమును బోధించునో, ప్రాణమును పెంపొందించుటకు వలయుమార్గములను చూపునో అట్టి విధానము ఉత్తమ మైనది. కాబట్టి మన జీవితము దేనిమీద నాధారపడియున్నదో, దేనివలన మనము దీర్ఘాయురారోగ్యములను పొందగలమో ప్రతి మానవుడు తనకు తాను నిర్ణయించుకొన వలెను, గాని "తా బట్టిన కుందేటికి మూడే కాళ్ళని" వాదించు ఆంగ్లేయవైద్యుల ప్రకటనల జూచి మోసపోరాదు.

విద్యుచ్ఛక్తి, మానసికశక్తి, ఉష్ణము, శీతలము, వెలుతురు, వర్ణము మొదలైనవి ప్రకృతి యందలి సూక్ష్మశక్తులు. ప్రాణము యొక్క రూపాంతరములు. సజాతిలోనివి. ఈ శక్తులు రోగనిర్మూలనము చేసి, ప్రాణశక్తిని పెంపొందించును గాన ఇవియన్నియు ప్రకృతివైద్యము నందలి భాగములు.

మానసికశక్తి:—మన శరీరావయవములలో మనస్సు ప్రధాన మైనది. ఇది ప్రాణము నుత్పత్తిచేసి ప్రతి సూక్ష్మావయవమునకు పంపును. మనస్సుచే తయారుకాబడు శక్తి గనుక మానసిక శక్తియని పిలువబడుచున్నది. ఒకనికి తేలుకుట్టినను, పాముకరచినను,మాంత్రికుడు మంత్రించినంతమాత్రమున నొక క్షణములో విషనిర్మూలమై ఆరోగ్యము పొందుచున్నాడు. మనశ్శక్తిగలవాడు తీర్థమిచ్చినను, విభూతి మంత్రించి యిచ్చినను మానవు లారోగ్యవంతులగుట మనము కనులార జూచుచున్నాముగదా! వారి నారోగ్యవంతులుగా జేసినది విభూతిగాని, తీర్థముగాని కాదు. అందు ప్రవేశించిన సునిశిత మగు మనశ్శక్తియేగాని వేరుగాదు.

హోమోపతి వైద్యమును కనిపెట్టి డాక్టరు హనిమనుగారు తన చికిత్సా విధానము నందు మనస్సునకే ప్రాధాన్య మిచ్చియున్నారు. ప్రథమమున మనస్సుకు వైకల్యము కలిగిన గాని శరీరారోగ్యము చెడిపోదని వారి యభిప్రాయము. అందుచే హోమోపతి వైద్యులు మానసిక లక్షణములను చక్కగ గమనించి గాని చికిత్సలను నిర్ణయించరు.

విద్యుచ్ఛక్తి:— విద్యుచ్ఛక్తిని నీటియందు ప్రవేశపెట్టి వృక్షములకు బోయుట వలన చెట్లు త్వరితముగ పెరుగుచున్నవనియు, విపరీతముగ ఫలించుచున్నవనియు, ఫలములు మిక్కిలి రుచిగలిగి యున్నవనియు, ఆ నీటిని రోగుల కిచ్చుటవలన క్షయ, కుష్టు, పక్షవాతము మొదలగు మొండి దీర్ఘ సంకటములు నివారణయగుచున్నవనియు, విద్యుచ్ఛక్తిని కాలువలయందును, చెఱువుల యందును ప్రవేశపెట్టి పొలములకు పారించుటవలన నవి చక్కని ఫలసాయము నిచ్చుచున్నవనియు, ఇట్టి పరిశోధనలను డాక్టరు నెహ్రూ ఏ. సి. ఎస్ గారు చేయుచు అద్భుతమైన ఫలితములను బొందుచున్నారనియు, స్వామి శివానందగారు (Modern Review, 1938, January, page 17 to 24) ఎలెక్ట్రో కల్చర్ అను శీర్షిక క్రింద వ్రాసియున్నారు. సునిశితమగు నీవిద్యుచ్ఛక్తి ప్రపంచమున కెంత ప్రయోజనకారియో గమనించుడు.

శీతలము, ఉష్ణము, వెలుతురు, వర్ణము మొదలైన సూక్ష్మశక్తులు మిక్కిలి శక్తివంతములైనవి. ఈ సునిశితశక్తు లన్నియు మానవ

జీవితమును పెంపొందించుటకు సహాయపడు నవి. కాబట్టి వీటిచే చేయబడు చికిత్సా సముదాయమునకు ప్రకృతి వైద్యమని పేరు.

ప్రకృతి వైద్యమనగా ప్రకృతి యందున్న ప్రాణమును వివిధమార్గములచేత మన శరీరములోని కాకర్షించుట. ఒక బిందెలో నీరు పోయుటకు ముందు దానియందెన్నిరంధ్రములున్నవో గమనించవలెగదా? రంధ్రములు గల బిందెలో నీరుబోసిన నేమి ప్రయోజనము? అలాగే మనము ప్రాణము నాకర్షించుటకు ముందు రంధ్రముల (leaks of vital force) నాపవలెను. అనగా ప్రాణశక్తి క్షీణించిపోవు మార్గముల నరికట్టవలెను.

ప్రాణము క్షీణించి పోవుమార్గములు:— వీటికే దురభ్యాసము లని పేరు. 1 అతి భోజనము 2 అతి సాంగత్యము. ముష్టి మైధునము. 3 మలమూత్ర నిరోధము. 4 విపరీతమైన శరీర పరిశ్రమ. 6 మానసికచింత, ఆందోళన 7 రాత్రులయందు నిద్రకాయుట. 8 సోమరితనము. 9 రసవిషాదులు తినుట. 10 అపరేషనులు చేయించుకొనుట.

ప్రాణము నాకర్షించు మార్గములు:— 1 ప్రాణాయామము 2 అపక్వాహారము 3 శీతలోదక స్నానములు. 4 ఆతపస్నానములు, వర్ణచికిత్స. 5 విద్యుచ్చికిత్స. 6. మానసిక చికిత్స. (సంతోషము, ఆదేశము, భగవద్ధ్యానము) 7 వ్యాయామము.

రక్షణోపాయములు:— ఉపవాసములు, ఏకభుక్తములు, బ్రహ్మచర్య వ్రతము, సంపూర్ణ విశ్రాంతి, (గాఢమైన నిద్ర)

ఆరోగ్యమును గురించి ప్రజల కొక మూఢ విశ్వాస మేర్పడినది ఆరోగ్య మనునది సిద్ధముగ తయారుజేసి సీసాల కెక్కింపబడి, వివిధ దేశములనుండి దిగుమతి యగుచున్నదనియు, ఏనాడారోగ్యము చెడిపోయిన ఆనాడే యొక సీసాను ద్రావిన ఆరోగ్యము చక్కబడు ననియు, విచ్చలవిడిగ తిని త్రావవచ్చుననియు అభిప్రాయ మేర్పడినది. ఇట్టి మూఢ విశ్వాసమునకు ఔషధ వైద్యములే కారణము. మనము విద్యాభ్యాసము కొరకై ఎంతశ్రమ పడుచున్నామో, ధనార్జనకై యెంత కష్టపడుచున్నామో ఆరోగ్య సంపాదనకై కూడ అంత పరిశ్రమ చేయవలసియున్నది. వర్జీనియా సిగిరెట్లు పీల్చుచు హంసతూలికా తల్పములపై పవ్వళించిన ఆరోగ్యము లభింపనేరదు. రసనేంద్రియమును నిగ్రహింపవలె. కామోద్రేకము నరికట్టవలె. ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయవలె. ఉపవాసముల కలవాటుపడవలె. వ్యాయామము, శీతలోదకస్నానములు, ఆతపస్నానములు, భగవద్ధ్యానముల యావజ్జీవితము నభ్యసించవలె. ఇదియే ప్రకృతివైద్యము, లేక ప్రకృతి జీవనముయొక్క అంతరార్థము.

Nature-Cure is the complete revolution in the art and science of living. It is a system of man-building with harmony with the constructive principle in Naure on the physical, mental, and moral planes of being.

—*Lindlahar.*

స్వీయ చరిత్ర

మదరాసులోనున్న దినంబులయం దొకనాడు, మేము కొత్వాలు బజారుకుపోయి, అచ్చటి కన్యకామ్మవారి యాలయంబును దర్శించి, ఫలములు కొని మరలి, రామస్వామి మొదలారి సత్రమునకు రా బ్రయత్నించుతఱి; మావద్ద కొకవర్తకుఁడు వచ్చి మమ్ముఁజూచి వెంటనే తన చొక్కా జేబునుంచి యొక పావలాకాసు తీసి మా యగ్రజుని చేతిలో నిడఁ బ్రయత్నించెను. ఆయన "మావద్ద డబ్బులున్నవి. మీ రివ్వనక్కరలేదు." అని తమచేతిలోని చిల్లర నతనికి జూపించిరి. అందు కా వర్తకశిరోమణి పోనీ! గోధుమపిండి, నేయి, పంచదార, నొక్కొక్క పడిచొప్పున నిప్పింతును, స్వీకరింపుడని బతిమాలెను. అంతట మే మాయనతో, దగ్ధపదార్థములు మాకు పనికి రావనియు మీకోరిక ప్రకారము గోధుమపిండి నొసంగుడనియు చెప్పఁగా, వెంటనే యొకపడి పిండిన్ని ఒక టెంకాయయున్ను అచ్చటి దుకాణములో తీసుకొని మాకొసగి హృదయ పూర్వకముగా నమస్కరించి తనదారిని పోయెను. మే మా పుణ్యపురుషుని యౌదార్య భక్తిశ్రద్ధలకు సంతసించుచు ట్రాముపై నాటికి బసకు పోతిమి.

మరుదినంబునందు యథాప్రకారముగా ట్రాముపై వచ్చి బజారును దర్శించి, అచ్చట నొక పూలయంగడిపై విశ్రమించితిమి. అప్పుడొక వ్యక్తి మహాసంభ్రమముతో మావద్దకు వచ్చి మాయగ్రజుని కౌఁగిలించుకొని పరమానంద భరితాత్ముఁడై భగవంతుని కనేకవేల వందనము లర్పించి మాతోనిట్లు చెప్ప మొదలిడెను. ఆ వ్యక్తి మనకు చిరపరిచితుఁడగు వర్తక శిరోమణియే. "స్వామీ! నిన్నటి దినమున మీకు నేను వట్టిగోధుమపిండిని మాత్రమే యిచ్చితిని. 'మీకేమి కావలయును? అనినైన నడుగఁజాలనైతిని.' అని నేను రాత్రి చాల చింతించి, నిదురబట్టక మీదర్శన భాగ్యము లభింపఁజేయ వలయునని శ్రీమన్నారాయణుని ధ్యానించుచు తెల్లవారిన తరువాత లేచి యిచ్చటికి నాలుగు సార్లు వచ్చితిని. తుద కా భగవంతుఁ డనుగ్రహించి నాకోరిక నెరవేర్చెను. నేను మీదర్శనము వలన ధన్యుఁడ నైతిని." అని పలుసార్లు నుడివి, జార్జిటౌనులో నున్న తన కాయిదా కొబ్బరికాయ కొట్టువద్దకు మమ్ము దోడ్కొని పోయి, అరఁటి, కొబ్బరి మున్నగు ఫలములు సమృద్ధిగా నొసంగి, అర్ఘ్యపాద్యాది విధుల పూజించి, తనపేరు 'ఆలంబ తులసీనాయుఁడు' అని చెప్పెను. మేము యాత్ర ముగించుకొని ఆశ్రమమునకు వచ్చిన తరువాత వారికి మా జ్ఞాపకార్థ మొక తత్త్వలక్ష్యార్ణవమును బంపించితిమి. నిజమగు భక్తుని లక్షణము లిట్లుండునుగదా!

శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులు

(గతసంచిక తరువాయి)

చెన్నపట్టణములో చూడఁదగిన కొన్ని ప్రదేశములు చూచి, ఆంధ్రపత్రికా కార్యాలయమున కేఁగితిమి. శ్రీనాగేశ్వరరావు పంతులు గారు ఆరోగ్యాపేక్షతో పాపనాశనమున కేఁగినట్లు తెలుసుకొంటిమి. తదుపరి అఁటనుండి, సి. జయరాములు నాయుని సహాయముతో ఎగ్మూరు స్టేషనులో రైలెక్కి అతనిని వీడ్కొల్పి చెంగల్పట్టు, చిదంబరము, కుంభకోణము, తంజావూరు, తిరుచునాపల్లి, శ్రీరంగం, మాయవరం, మధుర, మున్నగు క్షేత్రములను,ఆలయములను, దేవుళ్ళను దర్శించు

కొని సాతూరులో రైలుదిగి, మోటారుపై శ్రీవిల్లిపుత్తూరుపోయి, అచ్చటినుంచి కాలి నడకను ఆరుమైళ్ళు నడచిపోయి రాజపాళెయములో ప్రవేశించితిమి.

మద్రాసు విడిచిన మీఁదట మాతో తెలుఁగు సరిగా మాట్లాడినవారు లేరైరి. మాకు అరవ మేమియు తెలియదు. మాయగ్రజుని కింగ్లీషు టిక్కెట్టు తీసుకొనువరకేవచ్చును. నాకదికూడా నాస్తి. హిందూస్థాని భాషకూడా మాకు రాదు. వచ్చినను ప్రయోజనములేదు. ఎట్లనో ధైర్యమవలంబించి, మొండితనముగా ప్రయాణము సాగించుచు సైగలచే ఫలాదులు బేరం చేసి, కొని, భక్షించుచు వర్ణనాతీతమగు శ్రమలకులోనై, నిద్రాహారములు సరిలేక బహుకాలము రైలులో ప్రయాణము సాగించి, చిదంబరములో దిగి, స్నానముఁజేసి, అంగడిలో ద్రాక్షకాయలు కొని, గుడి యావరణ యందొక రాతిబండపై కూర్చుని వానిని భక్షించు చుంటిమి. అంత నచ్చటికొక పిళ్ళెగారువచ్చి మమ్ము తదేకదీక్షగాఁ జూచి చూచి అరవములో పలుకరించెను. మాకు తమిళము తెలియదంటిమి. అతఁడు లోవర్ సెకండరీ వఱకు యింగ్లీషు చదివియున్న హేతువువలన మా యగ్రజునితో బుల్లిబుల్లి తేలిక మాటలాడుట కారంభించి, మేము సహజాహారుల మైనట్లును, రోగ మాచరించుచుండెడి వారమైనట్లును తెలుసుకొని, ఈ గ్రామములో తమ యక్కగారి యి ల్లున్నదనియు, వారియింటికిఁ బోదము లెమ్మనియు, లేచేవరకు ఆగక మమ్ము తొందరఁ జేయుట కారంభించెను. సాయంత్రమగుచుండెను. అందు కనుకూలముగా నీ యేర్పాటు జరుగుచుండెను గాఁబోలుననుకొని, అతనితో గలిసి వారి భావగారింటికి వెళ్ళితిమి. వారి భావగారిది పెద్దలోఁగిలి. చాలా శ్రీమంతుఁడైనట్లు వారి పరిస్థితులు తెలుపుచుండెను. ఆయన కృష్ణచ్ఛాయ గల దేహముపై స్వచ్ఛమైన విభూతి రేఖలు దట్టముగా నలుముకొని యున్నవి. ఆ యింట వారు, వారి తల్లి, భార్య కలిసి ముగ్గురు జన ముండిరి. ఇంకను వారికి సంతానముఁ గలుగలేదు. ముసలమ్మ పరమ భక్తురాలు. కోడ లంత కంటె సాధ్వి.

మమ్ము పిలుచుకొని పోయిన వ్యక్తికి, గ్రామమునసబు వుద్యోగమున్నదట. అతని దీయూరు గాదు. సమీప గ్రామమని చెప్పెను. వారింట మా రైలుసంచి నుంచి, మే మా మునసబుగారితో కలిసి కావేరికి బోయి స్నానమాచరించి తిరిగివచ్చునరికి సూర్యుఁడపరాద్రి కేఁగెను. వారి యరుగుపై తడికెలు గట్టఁబడి యున్నందున మే మచ్చట శయనించుట కంగీకరించితిమి. ఆరాత్రి వారొక బి. యే. చదువుకొన్న బ్రాహ్మణుని పిలుచుకొని వచ్చి, మాతో తెనుఁగులో మాట్లాడించిరి. ఆయన గ్రామస్కూలులో మాష్టరీ చేయుచుండెను. ఆయనకు అస్పష్టముగా తెలుఁగు కొంత వఱకు వచ్చుటచే మాతో మాట్లాడి ఆ జవాబులను ఆ పిళ్ళెల కరవములో తెలుపుచుండిరి. ఇట్లు మా విషయమెల్ల ఆ పిళ్ళెలు తెలుసుకొనిరి. ఆరాత్రి యచ్చట నిశ్చలముగా నిద్రించితిమి. తెల్లవారినది. మామూలుగా స్నానమాచరించి, తిరిగి వచ్చునప్పటి కా పిళ్ళెగారు మాకొఱకై రెండు వీసెల పచ్చి ద్రాక్షపండ్ల గుత్తులు తెప్పించి సిద్ధపఱచిరి. మేము వారి యౌదార్యమునకు మెచ్చుకొనుచు వానిని

కడుపార భుజించితిమి. తరువాత రైలువేళ గావచ్చినందున మేము వారిసెలవుఁ గోరితిమి. అందుల కా పిళ్ళెగారు సమ్మతింపలేదు. మునసబుగా రొప్పుకోలేదు. ఇంట్లో అత్తగోడలు అంగీకరింపలేదు. ఆశ్రమ వృత్తాంత మేమియు తెలియుట లేదు గావున నిచ్చట నొక వార మాగి మన తమ్మునికి వ్రాసి ఆ వృత్తాంతము తెలుసుకొని తదుపరి వెళ్ళవచ్చునని మేము నిర్ణయించుకొని యొక కవరుపై ఆ పిళ్లెగారి చేత యింగ్లీషులో వారి యడ్రసు వ్రాయించి, మేము వ్రాసిన జాబుతో నాకవరు నొక కవరులోఁ బెట్టి, మా తమ్మునికిఁ బంపించితిమి. మే మున్నంత కాలము మాతో బాటుండుటకు మునసబుగారు స్థిరపరుచుకొనిరి. ఆ యింటి వా రెల్లరు సంతోషించిరి. సాయంత్రం రైలువేళకు మా ప్రోగ్రాము మారిపోయినది. రామేశ్వరం వెళ్ళి తిరిగివచ్చి, చిదంబరంలో జవాబు చూచుకోవచ్చును అంతవర కిచ్చట ఆగు టెందుకని తలంచి మరల ప్రయాణోన్ముఖుల మైతిమి. ఈసారి యెంత ప్రయత్నించి కూడ మమ్ము వా రాటంకపరచ లేకపోయిరి. మా ప్రయాణమును గాంచిన, మునసబుగారికి ప్రాణము లెగిరి పోవునట్లుండెను. పిళ్ళెగారి భార్య యేడ్వ ప్రారంభించెను. ఆమె యత్తగారంతకంటె విచారించెను. చివరకు వారి నందరిని యోదార్చి అనుగివతల బెట్టునరికి మాకు తల ప్రాణము తోఁకకు వచ్చినది. ఆ మునసబుగారు రైలువఱకు సాగనంపి, "మీకు నేను ఫలహార మివ్వవలెనని సంకల్పించితిని. అది నెఱవేఱలేదు గావున యీ రూపాయ తీసికొని ఫలములు తీసి మీరు ఫలహార మొనర్చు' డని మా కొక రూపాయి నోటును బలవంతముగా నంటఁగట్టెను. అట్టి పరమభక్తులను విడచిపెట్టలేక, విచారించుచు రైలెక్కితిమి. మే మావూరు వెళ్ళినందుకు చివరకు చిదంబర రహస్యముఁ దెలుసుకొంటిమి.

ప్రతి క్షేత్రమునకును యేదో యొక మహత్తుండి తీరును. అందువల్ల నచ్చటి క నేకమంది మూఢులు చేరుచుందురు. బుద్ధిగలవానికి, భగవంతుఁ డాత్మయందే గోచరించుచుండును. అతఁ డట్టి మానవ కల్పితమగు మిథ్యా మహత్తుల నెల్ల సరకుచేయఁడు. చిదంబరములో నటరాజస్వామి యాలయంబునం దొక చీకటి స్థలంబున,లింగము, పానపట్టము సువర్ణవికారమైనవిగా స్థాపింపఁబడినవి. పాలు, పంచదార నేయి, తేనె, అరటిపండు నీ యైదు వస్తువులను కలిపి పూజారులా పానవట్టములో పోసి ఆ లింగ మంగులో దూరునట్లు పైకి క్రిందికి ఆడించుచు, ఆ ప్రదర్శనమును భక్తులకు జూపుదురు. తరువాత నా పంచామృతమును శివ సంభోగ సారమనియు, అది భక్షించినచో సంతాన ప్రాప్తి, శివసాయుజ్య ప్రాప్తి, తప్పక గలిగి తీరుననియు చెప్పి, వారివల్ల కొంత దక్షిణ తీసుకొని, ఆ పంచామృతమును తెచ్చి దానిని భక్తులకు తినఁబెట్టుదురు. ఆ విషయమును కండ్లార చూచికూడా, స్త్రీలతో మగవారు, మగవారితో స్త్రీలు, యెట్లు చెప్పవలయును? సిగ్గుగదా! అనఁగా యెరిఁగియున్న విషయమును చెప్పుటకు వలను పడనప్పుడు, దానినే "చిదంబర రహస్య"మందురు మన వారు కొందఱు.

రైలు మమ్ము సూర్యాస్తమయపు వేళకు కుంభకోణములో దింపివేసినది. అప్పటికి రాత్రి యేఁడు గంటలైనది. పరుండుటకు

స్థలము దొరకక, ఆఁట ఆఖరున అందు శయనింపవచ్చు ననెడి యూహతో మనిషికి రు 0-2-0 లు చొప్పున దాఖలుచేసి తిన్నఁగా, సినీమాహాలులోనికిఁ బోతిమి. ఆవేళ అర్జున పరాభవము ప్రదర్శించిరి. ఆహాలులో జనము గూర్చుండుటకు నాలుగు చదరములకు మధ్య నొక చదరపట్టు స్థలము ఖాళీగా విడిచి పెట్టఁబడియుండెను. అది యెందుకనఁగా, ఆ నాలుగు చదరలమీఁద కూర్చున్న ప్రేక్షకులా ఖాళీ స్థలములో తంబాకు నమిలి యుమ్మివేయుచుండుట కొఱకే! ఆ యసహ్యస్థలములో పండుకొనుటెట్లు? ఛీ! ఛీ!! యని మనస్సులో ననుకొని, డబ్బిచ్చినందుకు ఆఁటచివర వఱకు చూచి, వెలుపలికి వచ్చి, ఆ గ్రామములోని చెరువుచుట్టూ గల మంటపముల కేఁగి శయనింప సంకల్పించితిమి. అవి యీరాత్రియే కూలిపోవునేమో యను నంతటి భయంకరముగా పగుళ్ళు తీసియున్నందున తెల్లవారు వఱకు ఒకచోట కూర్చుని కాలక్షేపముఁ జేసితిమి. తినుట కచ్చట మంచి ఫలంబులేవియు చిక్కలేదు. ఇఁక శనగలే దిక్కు. వానిని నానఁబెట్టి తిని ఆలయమును జూచి రైలెక్కితిమి. అచ్చటినుంచి మధ్య మధ్య క్షేత్రములను దర్శించుకొనుచు, తిరుచునాపల్లి, శ్రీరంగం, జంబుకేశ్వరం, చూచుకొని, మరల వెనుకకు మరలి, తిరుచునాపల్లినుంచి మధురకు టిక్కెట్టు తీసుకొని ప్యాసంజరు బండిలో పోవుచుండఁగా, చెట్టియాపట్టి యను నరణ్యమధ్యమునఁ గల చిన్న స్టేషనులో నలుగురు మాయసన్యాసులతోఁబాటు మమ్ము గూఁడ రైలునుండి టిక్కెట్టు కలెక్టరు బైటికి దింపి వేసెను, అతఁడు మమ్ము టిక్కెట్లసంగతి అడుగనైన అడుగలేదు. మా వేషమునుబట్టి ఆ పెద్దమనిషి భిక్షుకులని భావించియట్టి యనుచిత మొనరించెను. మేము తిరుచునాపల్లి జంక్షనునుంచి మధుర జంక్షనుకు టిక్కెట్లు తీసుకొనియుంటిమి. మమ్ము దింపినతక్షణ మా బండి కదలిపోయినది. అచ్చట దింపివేసినవారినెల్ల నాస్టేషను మాష్టరు తనిఖీజేసి, మావద్దనున్న టిక్కెట్లు జూచి విస్మితుఁడై మా పాదములపై బడి 'స్వామీ! క్షమించవలయును మీ రింతటినుంచి ప్యాసింజరుబండిలో పోక, మేలుబండిలో పోండి! అందులో నిట్టి ముష్టివాండ్లుండరని సలహానిచ్చి, ఆదురుసు పనిఁజేసిన టిక్కెట్టు కలెక్టరును యిన్ని ఆఁడిపోసి, సాయంత్రం వచ్చిన ప్యాసింజరుబండిలోని టిక్కెట్టు కలెక్టరుతో నడచిన యావద్వృత్తాంతము నివేదించి, వానికి మమ్ము వప్పగించెను. ఆ బండి జనముతో క్రిక్కిరిసియుండెను. మా కందు కూర్చుండుటకు తగిన చోటు లేదాయెను. రైలు వేయుద్యోగులు మమ్ము మధుర పోయేసరికా రాత్రి ఆరు పెట్టెలలోనికి మార్చి నానాయిక్కట్టులకుపాలు జేసిరి. మొత్తముమీఁద అంత కష్టము మేమెన్నఁడును రైలులో ననుభవించలేదు. ఇంతకంటె విచిత్రము చెంగల్పట్టులో జరిగినది. అదికూడ నివేదించి యీ ప్రకరణము ముగించుట నా ధర్మము.

మేము చెంగల్పట్టులో రైలు దిగుసరికి రాత్రి 8 గంట లాయెను. చీకటి నలుమూలల వ్యాపించియుండెను. ఆకాశమున నక్షత్రములైన వెలుగు నొసంగకుండ, మా గతి కనుకూలముగా మేఘములు ఆ నక్షత్రములనుగూడ కప్పుకొనియెను. ఇక మాకు దిక్కెవ్వరు!

దైవమే దిక్కుగా భావించుకొని యొకరోడ్డుపై నడచుచుంటిమి. సత్రముకొఱకై చింతించు చుంటిమి. అప్పుడు మా కొక క్రైస్తవ మిత్రుఁడు ప్రత్యక్షమై స్వచ్ఛమైన తెలుగు భాషతో 'అయ్యా! మీకు నేను పరిశుద్ధమగు సత్రమును జూపెద'నని చెప్పి యొకసత్రమును జూపి తనదారిని బోయెను. మేమా సత్రమున కేఁగి తలుపు తెఱచి యుండుటంగని సంతసించి యందొకచోట పండుకొన ప్రయత్నించితిమి. ఆ సత్రమునం దొక యుద్యోగి యొక చిన్న మడత మంచముపై పండుకొని యుండెను. అందింకను 50 మంది జనులు విశాలముగా శయనించుటకు తగిన స్థలమున్నది. గాని యతఁడు తన యధికారమంతయు మాపై నుపయోగించి ఆ స్థల మెల్ల తానే గుత్తగొనినట్లు, దానిని తానేగిన చోటికెల్ల కొని పోవునట్లు, తన స్వంతమైనట్టు మాట్లాడెను. అందుకు మేము సంతోషించుచు "అయ్యా! మన కీ ప్రపంచ మెల్ల నొక సత్రమువంటిది. ఆ సత్రమున మన మెల్ల ప్రవేశించి కొంత కాలము నటించి తిరిగి వచ్చినట్లుగానే వెళ్ళి పోవుచుందుము. అట్లే యీ రాత్రి యీ సత్రములో నివసించి రేపు యెవరితోవను వారు పోవలసిన వారమే! దయయుంచి యీ సత్రము మీకుకూడా శాశ్వతమైన స్థిరాస్తి గాదని తలంచవలయును. మేము మార్గస్థులము. యాత్రల కేగుచు నిచ్చటికి చేరితిమి." అని వినయముగా మనవిజేసుకొంటిమి. గాని ఆయనను బట్టుకొనిన అధికారపిశాచో ద్రేకము మా మాటలను వారి చెవికెక్కనిచ్చినదిగాదు. ఆ నిర్భాగ్యపు టుద్యోగమే లేకపోయిననో ఆయన యితరుల కష్టసుఖములను బాగుగా గుర్తింపగలిగి యుండునేమో! తుదకు మేము గోతులుగల ఆ సత్రపు టరుగుపై ఒరిగి తెల్లవారిన వెంటనే అక్కడనుంచి లేచిపోతిమి.

ఈ యాత్రలో మా కొకచోట దివ్యభవనములలో బసలుదొరికేవి. మరియొకచోట రాత్రి పండుకొనుట కొక పాడుపడిన సత్రములో మందలు మందలుగా పండుకొనిన రొచ్చు వాసనగలిగినముష్టివాళ్ళకాళ్లవద్దదుర్వాసనలో నైనను తగినంత స్థలము దొరికేదిగాదు. బండి నుండి రాత్రిపూట దిగుట తటస్థించినచో నెచ్చటికి చేరుకొనవలయునో తెలియక చాలా యిబ్బంది నందుచుండెడివారము. తినుబండములుగూడ నొకచోట సమృద్ధిగాను, వేరొకచోట నాస్తియై పోయియు, దొరకుచుండేవి. వంటగొడవ లేనందున మా భోజన మెక్కువప్పుడు రైలులోనే చేయుచుండెడివారము. అందుకై మావెంట శనగలు, కొబ్బరికాయలు తీసుకొని పోవుచుండెడివారము. అన్నము తినువారికిగాని, రెండుసార్లు తినువారికిగాని, మాతో ప్రయాణముచేయుటకు వలనుపడదు. అందువల్ల ఆరుమాసముల ప్రయాణము, మూఁడుమాసములలో ముగించగలిగితిమి.

౨౦ రాజపాళయం

1923సంǁరంలో మేమురైలునం దిట్లు తంటాలు పడి పడి చివరకు మంతెన కృష్ణరాజుగారు రాన తిచ్చిన "రాజపాళయము"ను దర్శించితిమి. ఆగ్రామము మేము చేరుసరికి రాత్రి 8 గంటలైనది. ఆ గ్రామమునం దెవ్వరును మాకు పరిచితులు లేరు. "పండుకొనుట కీ రాత్రి మనకు తగినవసతి యెచ్చట దొరకును? ఎచ్చటికి పోవలయును?" అను ప్రశ్నలు వేసు

కొనుచు, చీఁకటిలో నస్పష్టముగా గోచరించు రోడ్డుపై ధైర్యమే మాకు సహాయముగానుండ ముందుకు నడచిపోవుచుంటిమి. ఎంతమందినో తెలుఁగులో పలుకరించితిమి గాని యందొక్కరినోటనైనను తిరుగ తెలుఁగులో జవాబు బడయఁ జాలకపోతిమి. మేము పలుకరించిన వారంద రరవవారే!

ఇట్లుండ నొకవ్యక్తి ప్రత్తివిషయమై యొక వర్తకునితో నస్పష్టమైన సంకర తెలుఁగు మాట్లాడుచున్నట్లు గుర్తించి తిన్నఁగా మేమచ్చటకేఁగి "అయ్యా! ఇది యే వూరు? అని అడిగితిమి. "రాజపాళయం" అని చెప్పి, 'మీదేయూ'రని మమ్ము పలుకరించెను. అందుకు మే మమితానంద మొంది, గోదావరీతీరవాసులమగు క్షత్రియులమనియు, యాత్రార్థులమై యిటకు వచ్చితిమనియు, ఈ రాత్రి కిచ్చట పండుకొని రేపటిదినంబున కన్యాకుమారికి పోదుమనియు చెప్పితిమి. అందు కావ్యక్తి సంతసించి యా కనుచీఁకటిలో మావద్దకు వచ్చి, తానును క్షత్రియుడనే ననియు, నా వెంట రావలసిన దనియు, చెప్పి మ మ్మొక రామాలయమువద్దకుఁ దోడ్కొనిపోయి అచ్చటి నూతిలోని నీటిని తోడి మా కొసంగెను. ఆజలంబులను తనివిదీరగ్రోలి, పండుకొనుటకు వసతిఁ జూపుఁడని వారిని కోరితిమి. ఆగుడి చాల విశాలముగాను, అందముగాను నిర్మింపఁబడినది. దాని నా గ్రామమునసబు గొట్టుముక్కల దొర వెంకటరాజుగారి తల్లి రామయ్యమ్మగారు ప్రతిష్ఠ చేసిరట. అందు పండుకొన వచ్చునని యా రాజుగారు మాతోచెప్పిరి. అది గ్రామమునకు కొంచెము దూరమునం దున్నందున మే మచ్చట శయనించుట కంగీకరింపక గ్రామములో నెచ్చటనైన చోటుఁజూపుఁ డని మరల వారిని కోరితిమి.

అందుపై నారాజుగారు మమ్మును వెంటఁబెట్టుకొనివచ్చి యొక ప్రశస్తమైన బిల్డింగులోని యరుగుపై పరిచియున్న చాపలమీఁద పండుకొన మమ్మును నియమించి, తాముదయమున తిరిగి వత్తుమని మాతోఁజెప్పి వారి యింటికి వెళ్లిపోయిరి. ఆస్థలము చాల విశాలముగాను పవిత్రముగాను ఉన్నది. గాని మ మ్మా రాత్రి అచ్చటి వారు నిద్రపోనీయలేదు. ఎందువల్లననఁగా; మే మాశ్రయించిన స్థలమునం దెల్లప్పుడును, కొందరు క్షత్రియ యువకులుమామూలుగా శయనించు టాచారమట. అందువలన వారిలో నొకరు వచ్చి మమ్మును లేపుచుండిరి. వారికి సమాధానము చెప్పఁగా వా రవతలికి పోవుచుండిరి మరికొంతసేపటి కింకొకరు వచ్చి యథాప్రకారము చేయుచుండిరి ఇట్లా రాత్రి నాలుగుసార్లు నలుగురు మమ్మును లేపి మాకు నిద్రాభంగముఁ గావించిరి. అంతకు ముందు పదిహేను దినములనుంచి మేము దర్శించిన క్షేత్రములలోను, రైలులోను, స్థలము గుదురకను, దొంగలభయమువలనను, పైగా తృప్తిగా స్నానము దొరకని కారణమువలనను, మా నిత్యకర్మలు కొన్ని చేసుకొన వీలు గుదురనందువలనను నిద్ర యన నెట్టిదో యెరుఁగనే యెరుంగము. అచ్చట నిశ్చలముగా నిద్రఁబోవచ్చు ననుకొంటిమి. గాని అది అంతకంటె అధ్వాన్నమై మా ప్రాణముమీఁదికి వచ్చినది. ఎట్లనో తెల్లవారినది. పాపము! రాత్రి మ మ్మచ్చటికిఁ జేర్చిన శ్రీ కోసూరి భూపాళరాజుగారు ఉదయమున మరల వచ్చి

మాకు ప్రత్యక్షమైరి. వారి దర్శనమువలన మాకుఁగలిగిన యానందమును యిందు వ్రాత మూలముగా తెలుపజాలనందుకు చాల విచారించుచున్నాము. వారివెంట అచ్చటగల యొక దివ్యతరమైన జలాశయమున కేఁగి తృష దీర స్నాన సంధ్యానుష్ఠానములు నిర్వర్తించుకొని తిరిగి వారి సహాయముతో రాత్రి శయనించిన బంగాళాలో ప్రవేశించితిమి. ఆ భూపాళరాజుగారు మావద్ద శెలవుఁ దీసుకొని తమ పొలమున కేఁగిరి. అచ్చట చెరువును "తెప్ప" యని పిలుతురు.

ఇఁక నచ్చట మాకు మేమే దిక్కు! పలుకరించువారా లేరు. ఆ బిల్డింగు గ్రామమునకు సుమారు ఒక ఫర్లాంగు దూరమునఁగల మంద బైలులో నున్నందున పనిలేనివా రచ్చటికి రారు. ఆనాటి పగలు సూర్యభగవానుడు తన సహస్ర కిరణములతోడను భూదేవిని వీక్షించుచుండెను. ఆ భానుని చూపుతో తృణాది వటవృక్ష పర్యంతముఁ గల సమస్తము భస్మీపటల మగుచుండెను. మేము గత దినమున సాతూరులో రైలు దిగి ఫలహారముచేసి యుంటిమి. అందువలన మా కాఁకలి చాల మిక్కుటముగా నగుచుండెను. అప్పటికి మే మేకభుక్తముఁ జేయుచుండిన కారణమువలన ప్రతిదినమును పగలు పదిగంటలకు విధిగా ఫలహారము చేయుచుంటిమి. మావద్ద నాడు శనగలూ లేవు. కొబ్బరికాయలూ లేవు. బజారు సంగతీ తెలియదు. పైగా చెప్పువారుగాని చూపించువారు గాని సమకూడరైరి. మాట తెలియదు. ఏమి చేయుటకును దోచక దైవ ప్రార్థన ప్రారంభించితిమి. ఆ పని ప్రారంభించిన కొంతసేపటి కచ్చటి కిరువురు రాజ పుత్త్రులు వచ్చి మా యెదుట నిలువఁబడి యూరక మమ్మును పుల్తూ పుల్తూ చూడసాగిరి. వారినిఁ జూడఁగానే మాకు ప్రాణములు లేచి వచ్చెను. వారితో 'ఈ గ్రామమున బజారు గలదా? అరఁటిపండ్లు, కొబ్బరికాయలు, శనగలు దొరకునా' యని ప్రశ్నించితిమి. గాని మా మాట లా బాలురకు బాగుగా తెలియలేదు. గాని యందొకరు అంగీకారసూచకముగా తల నూపిరి. మేమరఁటి పండ్లనిన, వారు "వాళప్పళం" అనియు, శనగ లనిన, "కడలి" యనియు, కొబ్బరియనిన, "తేంగా" యనియు జవాబిచ్చిరి. మా మాటలు వారికి, వారిమాటలు మాకు తెలియలేదు. గాని చివరకు చొరవఁజేసి, యేవోపండ్లు తెత్తురుగదా యని వారి చేతికొక యర్ధరూపాయి నొసంగి మేము చెప్పిన వానిని తెచ్చిపెట్టవలసిన దని కోరితిమి. పాప మా బిడ్డలు మంచివాళ్ళు గాఁబట్టి మాఁ మాటాడక వెంటనే బజారుకు పోయి ఒక కొబ్బరికాయ, అర్ధశేరుశనగలు, 30 అరఁటిపండ్లు తెచ్చి మా కొసంగిరి. వాని నాపూట ఫలహారము చేసి అటనుంచి లేచి పోవలయు ననియు, మా తెన కృష్ణంరాజుగారి కేమి జవాబు చెప్పవలయుననియు, నీ గ్రామమోందంతము తెలుసుకొనుటకు తగిన వీలెట్లు గుదురుననియు, యోజించుకొనుచు ఫలహారముఁ జేసి ముగించితిమి. ఆబాలకులు మేము ఫలహారము చేసిన మీఁదట, మే మిచ్చిన ఫలహారమును స్వీకరించి, అక్కడినుంచి గ్రామములోనికి వెళ్ళిపోయిరి. ఆ బిడ్డలు వెళ్ళిన యొక యరగంటలో నొక వృద్ధక్షత్రియుఁ డచటికి దయచేసెను. ఆయన మాతో మాట్లాడలేదు. (సశేషము)

8 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము, దొడ్డిపట్ల

ఈ శిబిరము 1940 సంవత్సరం యేప్రియలు 1 టవ తేదీనుండి పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నర్సాపురం తాలూకా దొడ్డిపట్లయందు జరుగును.

ప్రకృతి చికిత్సక ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షలకు హాజరగు విద్యార్థులు 15—3—40 లోగా దరఖాస్తులను "మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడకు"గాని లేక "మేనేజరు, ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు దొడ్డిపట్ల, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా," అను చిరునామాకుగాని పంపవలెను.

రోగులు ఈ సంవత్సరం నియమితముగ చేర్చుకొనబడుదురు. వారు తమ దరఖాస్తులను 15—3—40 లోగా "మేనేజరు, ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు, దొడ్డిపట్లకు" పంపవలెను.

(శిబిరాధిపతి)

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తములేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, నపుంసకత్వము, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధము లగు శారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు స్థూలదేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బల శరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు.

బీదలకుమాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0–2–0 పోష్టుబిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, దొడ్డిపట్ల.

ప్రారంభోత్సవము 19–1–40 తేది జరుగలేదు.

26–2–40 తేది ఉదయం గం. 7-45 నిIIలకు జరుగుతుంది.

పుష్యమాసమగుటవలన పెద్దలు సుముహూర్తమును మార్చిరి. అందరు ఆ తేదికే దొడ్డిపట్ల రావలయునని పరిషత్తు నిర్వాహకులు శ్రీ చేగొండి రామయ్యగారు ప్రకృతివైద్య ఉద్యమాభిమానులను, రోగులను కోరుచున్నారు. పశ్చిమగోదావరిజిల్లాలో ప్రారంభింపబోవుచున్న యీపరిషత్తుకు మా హృదయపూర్వకమగు ఆశీస్సుల నందజేయుచున్నాము. అచోటు ప్రకృతివైద్య విద్యాప్రచారమునకు కేంద్రమగుగాక యని అచోటునుండి ప్రకృతివైద్యము అత్యంతముగా ప్రచారమగుగాక యనియు కోరెదము.

—ప్రకృతి సంపాదకుడు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Save Rs. 10! *Book Your order Now!!*

Mar. 1st 1940. Last date for accepting the pre-publication price of Rs. 10.
Expected to be out in the month of March 1940.

- An indispensable health-guide to every family man.
- An invaluable reference-work to every doctor.

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE & CURE

576 Pages
5 Parts
in
1 Volume.
150 Illustrations

Post publication price	....	....	....	Rs. 20.
Pre-publication price	....	...	....	Rs. 10.

CHROMOPATHIC INSTITUTE,
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

మార్చి

1940



సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు			వెల చందాదార్లకు		
సునిశితవైద్యం	4	8	0	3	8	0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2	0	0	1	8	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0	0	4	0
వర్ణవైద్యమంజరి	0	6	0	0	4	0
వర్ణవైద్యము	0	5	0	0	4	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0	0	4	0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3	0	0	2	8	0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0	0	8	0
నైపీయ జలచికిత్స	0	12	0	0	8	0
తొట్టిస్నాననియమములు	0	6	0	0	4	0
ధారాచికిత్స	0	4	0	0	3	0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0	0	4	0
ఉష్ణపానము	0	6	0	0	4	0
కూనేమహర్షిబోధ	0	2	0	0	1	0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1	8	0	1	0	0
ఆహారము 1 భాగము	0	12	0	0	8	0
డిటో 2 భాగము	0	4	0	0	3	0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0	12	0	0	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0	0	4	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0	0	4	0
జంబీర చికిత్స	0	3	0	0	2	0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0	2	0	0	1	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0	0	1	0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0	2	0	0	1	0
భోజన విధానము	0	2	0	0	2	0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0	4	0	0	3	0
అనుభవానందము	0	12	0	0	8	0
మహారోగము	0	8	0	0	6	0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0	4	0	0	3	0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0	4	0	0	3	0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0	4	0	0	2	0

	వెల ఇతరుల			వెల చందాదార్లకు		
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0	2	0	0	2	0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0	2	0	0	2	0
పొగాకు ప్రమాదములు	0	0	3	0	0	3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0	5	0	0	4	0
ఆరోగ్యాదర్శము	0	8	0	0	7	0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0	5	0	0	4	0
బాలక్రీడలు	0	3	0	0	3	0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0	4	0	0	3	0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0	3	0	0	2	0
దీర్ఘాయువు	0	0	6	0	0	6
సుఖప్రసవము	0	0	6	0	0	6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0	0	6	0	0	6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1	4	0	1	4	0
ప్రకృతి గృహవైద్యం-	2	8	0	2	0	0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1	8	0	1	8	0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు						
1 భాగము	1	8	0	1	0	0
2 భాగము	1	4	0	0	15	0
3 భాగము	1	8	0	1	0	0
4 భాగము	0	6	0	0	4	0
5 భాగము	0	6	0	0	4	0
6 భాగము	0	6	0	0	4	0
7 భాగము	0	6	0	0	4	0
ఉపవాసచికిత్స	1	0	0	0	12	0
జస్టుచికిత్స	0	10	0	0	8	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0	0	6	0
జంబీరచికిత్స	0	3	0	0	2	0
యోగచికిత్స	0	6	0	0	4	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0	0	4	0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0	5	0	0	3	0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0	5	0	0	3	0
జాగరణ చికిత్స	0	1	0	0	1	0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0	4	0	0	4	0

అడ్రసు — మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		ఈ సంచిక వెల రు 0-4-0



Puchha Venkataramu
Editor
Prakruti.

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22	★ బెజవాడ. మార్చి 1940	సంచిక 3

టామిల్ నాడు ప్రకృతి వైద్యసభ

చెంగల్పట్టు జిల్లా అట్టూరులో రాజకీయ సభ కొఱకై నిర్మింపబడిన పందిరియందు 3-2-40 తేది రాత్రి మద్రాసు ప్రకృతి వైద్య సంఘమువారి టామిల్ నాడ్ ప్రకృతి వైద్య సభ యేర్పాటు చేయబడినది. శ్రీ సి. ఎన్. ముత్తురంగం మొదలియార్, యం. ఎల్. ఎ. సభాప్రారంభము చేసిరి. వారు అరవములో సంభాషించిరి. నిర్బంధముగా టీకాలు వేయు పద్ధతిని వారందు తీవ్రముగా నిరసించిరి. సుప్రసిద్ధులు, భారత ప్రకృతిధర్మ పరిషత్ అధ్యక్షులును అగు శ్రీ కే. లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ., బి. ఎల్. ఎన్. డి. గారు అధ్యక్షత వహించిరి. వారు అరవములో మాట్లాడిరి. ప్రజారోగ్యమును సంరక్షించుటకు చాలా అవసరమైనది ప్రకృతివైద్యమే ననియు దానివలన నానాటికి జాతి దిగనాళ్లక తరతరాభివృద్ధి పొందుతుందనియు క్రమముగా ప్రజలలో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమున కది దోవ చూపుతుందనియు వారు సెలవిచ్చిరి.

ప్రకృతి చికిత్సావలంబకులకు ఇప్పుడు రాజకీయముగా యిబ్బంది వచ్చినది. ఇప్పుడు మన దేశమునకు దిగుమతి అయిన అలోపతి విధానము అభివృద్ధి చెందినకొద్దీ, ప్రభుత్వములో ప్రియమైన శాసనములు పుట్టుచున్నవి. అవి మానవుని సామాన్యహక్కులను గూడా నిరాకరించి మానవుల జంతుజాలము క్రిందికి మార్చివేస్తున్నవి అని సెలవిచ్చిరి.

శ్రీ భిక్షుస్వామి, యం. కే పాండురంగం, శ్రీ ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగార్లు ప్రసంగించిరి. టీకాలు, ఇనాక్యులేషన్ల వలన గలిగే ఉపద్రవాలను గురించి శ్రీ వెంకటసుబ్బయ్యగారు ఉపన్యసించి నప్పుడు సభికులు తమ సంపూర్ణ ఆమోదమును వెల్లడించిరి.

(మూడు తీర్మానములు సభికులచే ఏకగ్రీవముగా నామోదింపఁబడినవి.)

టీకాలు, ఇనాక్యులేషన్లను బలవంతముగా

వేసే పద్ధతిని నిరసిస్తూనూ, ఆ శాసనములను రద్దుచేయుటకునూ తీర్మానింపబడినది.

మరబియ్యపు ఉత్పత్తిని అణచి వేయ వలెనని ప్రభుత్వమును కోరుతూ తీర్మానింపబడినది.

ప్రకృతి వైద్యము గూడా యితరవైద్యములతో పాటు గుర్తించి అమలునందుంచుటకును, యితరవిధానములతో సమాన ప్రతిపత్తిని కలిగించుటకును ప్రభుత్వము వారిని కోరుటకు తీర్మానింపబడినది.

టామిల్ నాడు టీకాల వ్యతిరేక సభ

చెంగల్పట్టుజిల్లా అట్టూరులో 4-2-40 తేదీన రాజకీయసభాపందిరియందు ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారిచే టీకాల వ్యతిరేక సభ యేర్పాటు చేయబడినది.

చెన్నపురి ప్రకృతివైద్యులు సోలమన్ గారు అధ్యక్షత వహించిరి. టీకాలు, ఇనాక్యులేషన్ ప్రజలు బాగుపడవలెననే ఉద్దేశముతో ప్రారంభించినవి గావనియు, అన్యదేశీయులు మన నెత్తిన ఎక్కి తొక్కటానికి అవి సహాయపడుతవనియు వారు సహేతుకముగా నిరూపించిరి.

ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు తెనుగులో మాట్లాడిరి. డా. కే. యల్. శర్మగారు దానిని అరవములోనికి అనువదించిరి.

టీకాలపద్ధతి వలన ఆరోగ్యము చెడుటయును, ప్రాణాపాయమును గలుగుచున్న వని వారు ఉదాహరణములతో నిరూపించిరి. అవి యే రోగాలు రాకుండా ఆపుతవని చెప్పుతున్నారో, అవివాని వలన ఆపబడుట లేదనిరుజువుపరిచిరి. టీకాలను ఆపివేయుటకును, లేనియెడల బ్రిటనులో వలె యిండియాలోగూడ ఒక డిక్లరేషన్ చేసిన తామును, తమ పోష్యములోని వారును టీకాల పీడనుండి విముక్తి పొందుటకు వసతి కల్పించుటకు టీకాల శాసనములో బ్రిటనులో ఉన్నటువంటి విశ్వాసపుక్లాజు వంటి క్లాజు ఉండవలెననే తీర్మానము సభికులచే యేకగ్రీవముగా ఆమోదింప బడినది.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధము, ఆపరేషన్లు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తములేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠు,బొల్లి, ఉబ్బసము,క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు స్థూలదేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బల శరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్య వంతులుగను చేయబడుదురు.

బీదలకుమాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోష్టుబిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

హిస్టీరియా (HYSTERIA)



ఇందు రెండు రకములైన లక్షణా లుంటవి. అపస్మారము, మూర్ఛ. ఇవి సాధారణముగా స్త్రీలకే గలుగుతవి.

౧ అపస్మారము

అపస్మార మనగా రోగికి అప్పుడప్పుడు ఉన్మాద లక్షణాలు వస్తవి. ఒక్కొక్కప్పుడు రోగి నవ్వును. ఒక్కతూరి ఏడ్చును, పాట పాడును, ఎక్కిళ్ళు వచ్చును, ఒకతూరి అలంకారములు చేసికొనును, లేదా నిరాలంకృత యగును. మితిమీరి తినును. లేదా తినకుండును, మలబద్ధక ముండును. లేదా అతిసారముండును. ఒకప్పుడు ఎక్కడ లేని బాధా పొందును. వేరొకతూరి అమితమైన ఉత్సాహము గలిగి యుండును. సంగమమును అమితముగా అభిలషించును. లేదా సంగమమును నిరాకరించును, నాట్యము చేయును, పరుగెత్తును, ముడుచుకొని పండుకొనును, భయపడును, కన్నులవెంట నీరు కార్చును, అతి నిద్ర, అనిద్ర యుండును.

౨ మూర్ఛ

ఉన్నట్టుండి రోగి పడిపోవును. కాని సాధారణముగా తలకు మాత్రము దెబ్బ తగులకుండానే రోగి పడిపోతుంది. ఎప్పుడో రోగి తలకాయ పగిలిపోతుంది యీ పడటములో అని అనుకుంటాము. కాని అట్లు జరుగనే జరుగదు. రోగి పడినంతనే చేతులు గుప్పిళ్ళు బిగుసుకొనిపోతవి. శ్వాస వడిగా రా నారంభిస్తుంది. పండ్లు కలుసుకొనిపోతవి, కన్నులు మూతపడిపోతవి. నోటివెంట నురుగు వస్తుంది. ఇటూ అటూ కొట్టుకుంటుంది.

కొంతమంది మూర్ఛవచ్చినప్పుడు కదలకుండా పడి వుంటారు. తరువాత కొంతసేపటికి ఒళ్ళు తెలుస్తుంది.

ఇంకా కొంతమందికి ఎక్కిళ్లు వస్తవి. తరువాత అవి తగ్గుతవి. మూర్ఛ తెలిసినప్పటి నుండీ ఎక్కడలేని నీరసమూ కలుగుతుంది. తరువాత యెన్నో దినాలదాకా ఒంట్లో ఓపిక ఉండదు. హిస్టీరియా రోగులలో చాలామందికి పని చేయటానికి శక్తిఉండదు. ఆ నీరసము అత్తా, మగడు గ్రహింపలేకపోతారు. అప్పుడు యేదో మూర్ఛో, రోగం వచ్చిందనో, తలకాయ నొప్పి వచ్చిందనో పండుకొంటుంది. అది టక్కరితనమని అందరూ అనుకొంటారు. కాని పని చేయలేకనే అలా తంటాలు పడుతుందని అనేకులకు తెలియదు.

౩ కారణములు

కారణాలు అనేకులు అనేక విధాలుగా చెప్పారు. అసలు హిస్టీరియా అనే పదము గ్రీకుభాషలో పుట్టింది. హిస్టీరియా అంటే యోని సంబంధమైన, అని ఆ భాషలో అర్థము. అనగా యోని సంబంధమైన దోషమువల్ల యీ వ్యాధి కలిగి ఉంటుంది అని వారు అనుకొన్నారు.

ఆయుర్వేదగ్రంథాలలో దయ్యాలు, భూతాలు, దేవతలూ ఉన్నట్లు భావించారు. అందు కనే భూత, ప్రేత, పిశాచ, దైవ అపస్మారములను వారు గుర్తించియున్నారు.

వాతపిత్త శ్లేష్మములయొక్క దోషములవలన గలిగేటటువంటి వాత, పిత్త, శ్లేష్మజాప స్మారములే గాక అనులోమ విలోమ వాత పిత్త, శ్లేష్మమిశ్రిత దోషద్వయ, దోషత్రయ జాపస్మారములను గూడ వారు గుర్తించి యున్నారు.

అలోపతియును కారణములను సరిగానే గుర్తించినది. ఎన్ని కారణములు చెప్పినను జననేంద్రియములందు దోషము గల వారికే, అందునను 15-30 సంవత్సరముల మధ్యవయస్సు గల వారిలో స్త్రీలకే ప్రధానముగా యీరోగము వచ్చుచున్నట్లు గుర్తించారు. కాని దయ్యాలు భూతాల మాట వారు యెత్తలేదు.

నిజమేమనగా—

అన్నిరోగములు దేహమునందలి జీర్ణక్రియ చెడుటవలనగాని, రక్తాదుల యొక్కదోషము వలనగాని, నాడుల దౌర్బల్యము వలనగాని కలుగుతవి. కాని హిస్టీరియారోగులకు అజీర్ణము, మలబద్ధకము, నాడులలోను, రక్తమునందును గలదోషమునకు తోడు మానసిక దౌర్బల్యము ఉంటుంది. ఈ మానసిక దౌర్బల్యమును, హోమము, జపము, దేవతాపూజ, పారాయణము, భజన మొదలగు వానిచే పూర్వులు పోగొట్టుచుండెడివారు.

మందువైద్యులలో నెవ్వరును దయ్యాలు, భూతాలను నమ్మరు.

సునిశిత వైద్యము చదివినవారికీ బాధలేదు. వారు దేహదోషములను దైహిక చికిత్సతోను, మానసిక దౌర్బల్యమును హోమాదులవలనను పోగొట్టుటలో గల పరమార్థము తెలిసికొనగలరు. (నాచే రచియింపబడిన సునిశితవైద్యము చదువవలసినది. విస్తరభీతి ఆ వివరములను వ్రాయలేదు.)

ఇ ఏమి జరుగుతుంది?

హిస్టీరియాలో యేమి జరుగుతుంది అని మనకు సహజముగానే ప్రశ్న కలుగుతుంది. మనస్సులో దౌర్బల్యము ఉంటుంది. ఈ దౌర్బల్యము మానసికమగు ద్రవ్యనష్టము, బంధువులను కోలుపోవుట, ఆప్తులతో విరోధము కలుగుట, ప్రేమగలవారితో కలసియుండుటకు వీలులేకపోవుట, అసంతృప్తి, ఆశ, అపజయము, కోపము మొదలగు వానియొక్క ఉద్రేకమువల్లను గలుగవచ్చును. 2. మలబద్ధకము, అజీర్ణము, రక్తము మలాదులతోకూడియుండి శిరస్సున కా రక్తము చేరినప్పుడు నాడులు చెడిపోయినప్పుడూ కలుగవచ్చును. 3. జననేంద్రియములందు ప్రత్యేకముగా సంక్రమించిన సవాయి, కొరుకు, పచ్చసెగ మొదలగు రోగములవల్లగూడా నాడులు చెడిపోయి అవి తిన్నగా జీవియొక్క ఆజ్ఞలను నిర్వర్తింపని యప్పుడునూ కలుగవచ్చును.

భార్యాభర్తల సంగమక్రియయందలి లోపము వల్లా యీ వ్యాధి కలుగవచ్చును.

మనస్సులో దౌర్బల్యము ఉన్నప్పుడుఅదేవ్యాధి కంతకూ ప్రధాన కారణముగా నున్నప్పుడు ఎన్ని దైహిక చికిత్సలు చేసినా నిరుపయోగమే అవుతుంది. ఆంజనేయస్వామి ప్రదక్షిణాలో, సప్తసర్గ సుందరకాండ పారాయణో, నవగ్రహజపమో, సూర్య నమస్కారములో చేయించినప్పుడు ఒకవిధమైన అపూర్వశక్తి కలుగుతుంది. దానితో రోగము నయమౌతుంది. కేవలము భౌతికవాదులకు యిది విఘ

రీతముగా కనుపడవచ్చును. ప్రకృతి చికిత్స కులు, ఆధిభౌతిక, ఆధ్యాత్మిక చికిత్సలనుగూడ యెఱిగియుందురు గాన వారికిందు వైపరీత్యము గోచరింపదు.

దైహికకారణాలవల్ల రక్తముచెడీ, నాడులు చెడీ,జననేంద్రియాలు చెడీ,దాంపత్య సౌఖ్యము లేకా వచ్చే వ్యాధి కేవల జపాదులతో కుదుర కుండుటకును ప్రకృతివైద్యులు ఆశ్చర్యమును పొందరు.

మంత్రిగానికి మందు తెలియదు. మందు వానికి మంత్రము తెలియదు. అందువల్లనూ, హిస్టీరియా వంటి పాడువ్యాధి రావటానికి సాధారణంగా అన్నివిధాల దోషాలూ వుంటయ్యి గనుకను కేవలమూ మందు వైద్యులుగాని, కేవలము మంత్రివైద్యులు గాని యీవ్యాధిని కుదుర్పజాలక పోవచ్చును. మానసిక చికిత్సతో గూడిన యీవద్వి శిష్టమైన ప్రకృతి వైద్యమును యెరిగి యున్న వారు మాత్రమే హిస్టీరియావ్యాధిని కుదుర్ప గలిగి యుందురు అందువలన యీ వ్యాధి కలిగే కారణాలను బాగుగా అర్థం చేసుకొని యుండి చికిత్స చేయవలసి యున్నది. కనుక ఒక్కొక్క కారణము యెలా హిస్టీరియాను కలిగిస్తుందో వివరిస్తాను.

1. మనోదౌర్బల్యము

ఒక నాటకానికి పోయినప్పుడు అక్కడ ఒక్క నటుడు తనలో తను మాట్లాడుతూ నటి స్తాడు. అది అసహజ మని యిప్పుడు చాలా మంది అంటున్నారు. మానసిక దౌర్బల్యము కలిగి నప్పుడు మనస్సులో తోచే మాటలను, రోగి పైకి అని వేస్తాడు. మనోబలము కల వారు మనస్సులో కలిగే సంకల్ప వికల్పాల పరంపరను పైకి అనకుండానే నిగ్రహిస్తారు.

ఇప్పుడు మీ మనస్సును కొంచె మాపి 15 నిమి షములలో ఎన్ని ఆలోచనలు అందు కలిగిన య్యో సావకాశముగా తెలుసుకోండి. ఎన్నో కలిగి ఉంటై. అలాగే హిస్టీరియా రోగితలలో గూడా ఎన్నో తలపులు కలుగుతై. మనోబల ము యొక్క పరిమితిని బట్టి ఆమె తనకు గలిగిన ఆలోచనలను అభినయిస్తుంది. తన భర్త యీ దినము కొట్టుతాడు అని తోస్తుందా మనస్సులో, వెంటనే తల్లడిల్లి పోతుంది. భయ ముచే ముడుచుకొని పోతుంది. తనభర్త తనను వదలినట్లు భావనచేస్తుంది. ఏడువ నారంభిస్తుంది. తనఅత్తగారు తనను రాపిడీపెట్టినట్లును, రాత్రికి అన్నము పెట్టనట్లు భావనచేస్తుంది. అన్నము తీసుకొని కుండిలోపెట్టి, చేట కప్పి పెట్టుతుంది. తాను అందముగా ఉంటే భర్త ఆదరిస్తాడను కొంటుంది. వెంటనే తలదువ్వి పూలు ముడుచు కొని, బొట్టు పెట్టుకొని మంచిచీరె కట్టుకొం టుంది. తనను భర్త నిరాకరించినట్లు భావన చేస్తుంది. అలంకారాలు తీసి వేస్తుంది. భర్త తనతో చేసిన సంగమములో యెప్పుడో రసనిష్పత్తి జరిగిన అనుభవము జ్ఞాపకానికి వచ్చి అత్యుల్లాసమును పొందుతుంది. తనకు రజోదయము కాకమునుపే భర్త వీర్యవిస్రుష్టి జరిగినపుడు తాను పొందిన మానసిక బాధను తలచుకొని, తనకు వస్త్రము ఆర్ద్రమగుట తప్ప ఫలము కలుగకుండుటను తలచుకొని అస హ్యించుకొంటుంది. ఈవిధవతో నా కేమి అని భర్తకు యెదురు తిరుగు తుంది ప్రతిమాటకు యెదురు చెప్పుతుంది. భర్త యింగితజ్ఞుడైతే ఊరుకుంటాడు. లేకపోతే నాలుగు చావబాదు

తాడు. దానితో పాశము ముదిరిపోతుంది. నవ్వుతుంది. పాటలు పాడుతుంది. ఎగురుతుంది. గంతులు వేస్తుంది. నాట్యము చేస్తుంది. ఇదంతా మనోబలము తగ్గినప్పుడే కలుగుతుంది. లేక పోతే ఎంతక్రుళ్లు మనస్సులో ఉన్నా అదంతా మనస్సులోనే ఉంచుకొని విధా కర్మమూ అని భరిస్తూ మహాపతివ్రతవలె ప్రవర్తిస్తుంది. మన కుళ్ళు సంసారాలు ఎన్నో అలా వెళ్ళు తున్నవేను.

౬ అజీర్ణము, మలబద్ధకము

అజీర్ణము, మలబద్ధకము కలిగినప్పుడు రక్తము నందు మలాదులయందలి దోషములు సంక్రమించి అవి నాడులను చెరచి నాడీదౌర్బల్యము కలిగిస్తవి. అప్పుడా మలముతో గూడిన రక్తము మెదడునకు పోయినప్పుడు మలయుతము లగు సంకల్పములే కలుగుతవి. సాధారణముగా మలబద్ధకమే ప్రధానకారణముగా గలవారికి ప్రలాపనతో గూడిన అపస్మారమునకన్న మూర్ఛ ప్రధానలక్షణముగా ఉంటుంది. మెదడుయొక్క ఆజ్ఞలలో నరములు పనిచేయక వేనిదోవ వాని దాతుంది. అప్పుడు మెదడు నాడులచేత పనిచేయించటానికి ప్రళయమైన ప్రయత్నము చేస్తుంది. నాడులు యిష్టములేకపోయినా బాగా పని చేయవలసి వస్తుంది. అందువలననే మూర్ఛయందు అత్యంతమగు కంపము మనకు గోచరిస్తుంది. మూర్ఛలో యెంతో నాడీశక్తి ఖర్చు పడిపోతుంది. రోగి నీరసపడుతుంది. మలబద్ధకము, అజీర్ణము పోయినంతనే యీవ్యాధి నయమౌతుంది. కాని అంతకుముందే దేహమున నిలచియున్న మలముతో గూడిన సంచయములు వెడలిపోవుటకు యెంతోకాలము శ్రద్ధగా చికిత్సచేయవలసి యుంటుంది. ఎంతో ఓర్పు ఉంటే హిస్టీరియారోగము నయము అవుతుంది.

౭ లింగవ్యాధులు

పితృయముగా సంక్రమించిన లింగ వ్యాధుల వలనను, తాము స్వయముగా సంపాదించుకొనిన వానివలనను జననేంద్రియములు చెడిపోయినవారికి అందు కలుగు కుళ్ళు వలన నరములయందు ఉద్రేకముగాని ఈడ్పుగాని గలుగును. ఉద్రేకము కలిగినప్పుడు అపస్మారమును, ఈడ్పుగలిగినప్పుడు మూర్ఛయును గలుగును. మలమూత్ర కోశములకు మధ్యగా నుండుటవలనను మూత్రకావయవములతోడి సన్నిహితత్వము వలనను, మలమూత్రదోషములవలనను జననేంద్రియములు పాడగును. మూత్రదోషముతో హృదయమును పైత్యకోశమును చెడును. మలకోశము చెడినందువలన మెదడు, నాడులు చెడును. జననేంద్రియ సంబంధమగు వ్యాధులవలనను, మలమూత్ర కోశములు చెడును.

౮ సంగమ దోషము

ఎవరూ సంగమాన్ని గురించి వ్రాయరు. వ్రాసినవారిని, చదివినవారిని అసహ్యించుకుంటారు. కాని యిక్కడ అందుకు సంబంధించిన కొన్ని విషయాలు వ్రాసే తీరుతాను. సంగమము అనేకులు తలంచినట్లు అపవిత్ర కర్మ గాదు. సర్వజీవరాసులు యీ కర్మ చేస్తూనే ఉన్నవి. కదలునట్టి పశుపక్ష్యాదులే గాక ఒక చోటపడి యుండే స్థావరము లగు వృక్షాదు యందుగూడ యీ మిథునకర్మ జరుగుచునే ఉన్నది. పరిపూర్ణులైనవారు యే ఒకరిద్దరో

మహానుభావులు తప్ప మిగిలినవా రందరును చాటుగనో, నేటుగనో యీ కర్మ చేస్తున్న వారేను. కాని అది అపవిత్రకర్మ అనుకోటం వల్ల, దానిని సరియైన స్థితిలో చేయక దాని వలన పొందవలసిన సంపూర్ణఫలాన్ని పొందక భ్రష్టు లవుతున్నారు.

సంగమక్రియ అనేకు లనుకొనుచున్నట్లు వ్యర్థ కర్మగాదు. మన నాశనానికి పుట్టిన సైతాను కర్మయూ గాదు. మన దైహిక, మానసిక, ఆత్మీయఉన్నతికి తోడుపడే ఒక స్వాభావిక క్రియ. దానిని విపరీతదృష్టితో చూచి, తిన్నగా చేయనప్పుడే దుర్బలము, శోష, తంద్రి, దప్పి, శ్రమ, దాహము మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. తిన్నగా సంగమక్రియ జరిగినప్పు డందువలన దేహమునకు క్రొత్త బలము చేకూరుతుంది. మనస్సు యొక్క దౌర్బల్యములు నశించి వికాసము కలుగుతుంది.

ఏవంగుణ విశిష్టమైన మిథునకర్మను గురించి నే నిచ్చట వ్రాయదలపెట్టలేదు. అది సపాద లక్ష గ్రంథ మవుతుంది. అయితే యిక్కడ కొన్ని ఆవశ్యక విషయాలు చెప్పకతీరనివి మాత్రమే వ్రాస్తాను.

సంగమకాలమున స్త్రీ పురుషుల జననేంద్రియములందు కొన్ని రసములు ఊరుతవి. అవి క్షారస్వభావము గలవిగా నుంటవి. అవి సంగమ క్రియయందు ఒకరి దేహమునుండి ఒకరి దేహమునకు సంక్రమిస్తవి. భార్యాభర్త లిద్దరును సమాహిత చిత్తముతో సంగమము చేయుటకు యిష్టపడి నిర్మల చిత్తముతో ఒకరి నొకరు రెచ్చగొట్టుకొని యిద్దరికిని రసోదయమైన తరువాత సంగమక్రియ జరిగినప్పుడు యిద్దరి దేహములందును రసోద్గతి గలిగి, రస విసృష్టి జరిగి తన్మయావస్థ కలుగుతుంది. ఈ విసృష్టి యెవరికి జరుగదో వారి జననేంద్రియము లందు పీడన మిగిలిపోతుంది. మరియును ఎవరి కీ విసృష్టిజరుగదో వారి జననేంద్రియము లందు వాక్యూం (Vaccum) అవకాశము ఏర్పడదు. అందువలన రెండవవారి ధాతువు (రసము) వారికిలభింపదు. రెండవవారికిగూడ తమ దేహములోని రసము వెడలిపోయినది గాని తమకులభింపవలసిన రసము చేకూర లేదు.

అందువలన వారిద్దరి నాడులలో మంటలు పుట్టుతవి. తెల్లవారి లేచినప్పుడు ఒకరిమాట ఒకరికి చికాకును కలిగిస్తుంది. ఒకరిని చూస్తే ఒకరు చిర్రు,బుస్సుమంటూ ఉంటారు. ఇద్దరూ చిలకాగోరింకావలె ఉండకుండా యి దేమి కర్మమురా అనుకుంటారు యింట్లోవారు, చుట్టు ప్రక్కలవారూను. ఇదే యిదే ముదిరి హిస్టీరియా అవుతుంది. సంగమ క్రియను గురించి సమగ్రముగా తెలిపే గ్రంథాలు లేవు. వాత్స్యాయనుడు సూత్రములు వ్రాసినాడు. వ్యాఖ్యానకారులుగూడా చాలా బాగా వ్యాఖ్యానము వ్రాసినారు. కాని సాంప్రదాయకముగా పాఠము చెప్పేవారు లేక అందులో యెన్నో విషయాలు యింకా గహనంగానే ఉన్నై. ఆ గ్రంథముగూడా పెద్దమనుష్యులు యెవరూ తెప్పించరు. ఇంట్లోవుంటే యే చాటుగానో పెళ్లాము పిల్లలూ చదివి చెడిపోతారని వారి భయము.

సంగమక్రియను గురించి సమగ్రముగా నిర్భీతిగా చెప్పే గ్రంథము యెంతో ఆవశ్యకముగా కనపడుతోంది. ఆ విషయాలు పూర్తిగా తెలిసేయుంటే యిప్పుడు చిచ్చుతో మండి

పోతున్న యెన్నో కుటుంబాలు కుదుటపడ్తై. కుటుంబాలలోని ఆనందమే జాతి ఆనందము. కుటుంబాలు చిచ్చుతో కుమిలిపోతుంటే జాతిగూడా కుమిలిపోతుంది. అది పైకిరాదు.

సంగమక్రియయందు ఒకరి దేహమునుండి యింకొకరి దేహమునకు ధాతువు పరివర్తనము పొందుతుందని వ్రాశాను. ఈ పరివర్తన పొందే ధాతువు స్త్రీ గర్భాశయమునందును, పురుషజననేంద్రియము పైభాగమునను ఉండే గ్రంథులలోనుంచి ఊరుతుంది.

ఆధాతువు క్షారస్వభావము గలిగి యుంటుంది. ఈ క్షారస్వభావము గలిగిన ధాతువు స్త్రీ జననేంద్రియపు ఆవరణలనుండి లోనికి యింకి నాడులకు ఆహారమై నాడులయందు చల్లదనము గలిగిస్తుంది. ఇట్లే పురుషునకు యీ ధాతువు దేహమునందలి వేడిమిని తగ్గించటానికి తోడు పడుతుంది. సంగమకాలమున వీర్యము పడి పోకమునుపే సంగమము పూర్తిచేయటానికి యే పురుషుడన్నా యిష్టపడతాడా? పడడు. ఎందువల్లా? అది వదలిపోయేదాకా బాధ కలిగించేదిగానే ఉంటుంది. అలాగే స్త్రీగూడ తన గర్భాశయమునుండి ఆ ధాతువు వదలి పోయేదాక సంగమాన్ని మానటానికి యిష్టపడదు. అయితే స్త్రీ గర్భాశయము నుండి ధాతువు వెడలినాగూడా ఆమె సంగమాన్ని కొంతకాలము ఓర్చుకొని యుండగలదు. పురుషుడు వీర్యము వదలినతరువాత ధ్వజభంగము గలుగును గాన, స్త్రీ ధాతువునకు విస్పష్టి జరుగకపోయినా ఆమెను వదలివేయ వలసిన వాడే అగుచున్నాడు. అందువలన ఆమె దేహములోని బాధ మిగిలిపోతుంది. అది నాడులను తగులబెట్టి వేస్తుంది. ఆమెకు కొద్ది కోపకారణ మున్నా పెద్ద కోపముగా మారుతుంది.

ఆ యగ్నిపర్వతాన్ని చూచి మండిపోతాడు మగవాడు. తన బుద్ధిమాలినతనమే ఆమెకా గతి తెచ్చిందని అతనికి తెలియదు. సంప్రయోగము జాగ్రత్తగా జరిగిన యెడల యిద్దరి నాడులలో నున్న ఉద్రేకము తగ్గి, యిద్దరి దేహములలోను క్షారసంపద వృద్ధి పొందుతుంది. ఆయువు, ఆరోగ్యము, బలమూ గూడా వృద్ధి పొందుతవి. అందుకనే 'ఆయుష్యాభివృద్ధ్యర్థం వివాహాఖ్యం కర్మ కరిష్యే' అనే సంకల్పము పుట్టింది.

ఈసంగతి తెలియక అనేకులు రత్యంతావస్థను చాల నికృష్టముగా వర్ణించి యున్నారు. .. పింగళి, సముఖము, ముద్దుపళని, కూచిమంచి, చేమకూర మొదలగువారు మాత్రమే విషయమును తెలిసి వర్ణించియున్నారు.

అనేకు లనుకొనునట్లు సంగమము సంతానోత్పాదన కొరకై మాత్రమేగాదు. అదేనిజమైతే 'ప్రజాయై గృహమేధినాం' 'పరిణేతుం ప్రసూతయే' యిత్యాది వాక్యాలు రఘువంశపు రాజులకే ప్రత్యేక లక్షణాలుగా చెప్ప నక్కరలేదు. అది యాదర్శము కావచ్చును. యోగులకు అది తగినపద్ధతి కావచ్చును. కేవలమూ 'వాతాంబుపర్ణాశను' లయినవారికది విధివిహితము కావచ్చును.

ప్రకృతిని యెప్పుడో వదలివేసి వస్త్రము నీడనూ, గృహముయొక్క నీడను జీవిస్తూ కృత్రిమరుచుల కలవాటుపడి జీవించు మానవకోట్లకు సంగమము సంతానోత్పాదన

క్రియ కేగాక నాడులయందు గలిగిన ఉద్రేకాన్ని తగ్గించటానికిగూడ సహాయపడుతుంది.

బ్రహ్మచర్యము అసాధ్యము కాదుగాని, అది అనేక యితర విషయములతో సంబంధించి ఉంటుంది. ఏ యితరనియమమూ లేకపోయినా బ్రహ్మచర్యము చేస్తామూ అనుకోవటము సాహసమని మా తలంపు. వరుసగా కొన్ని దినములు బ్రహ్మచర్యము బలవంతానన్నా చేసినవారు నాడులలో చిమచిమ, చికాకు, కోపము మొదలగువానిచే బాధపడి తీరుతారు. విధిలేక బ్రహ్మచర్యము చేయవలసిన సన్యాసులు, వితంతువులసంగతి యిక్కడ ప్రస్తుతముగాదు.

౯ పండితుని కథ

ఇది యెందుకు వ్రాశానంటే?

ఒక పండితుడు వేదాంతి అయినాడు. విరాగము కలిగింది కాబోలును. భార్యతో సంగమము మానివేశాడు. ఆమె సహజవాంఛలు యెండిపోయినవి. హిస్టీరియా పుట్టింది. చివరకు కాలువలో పడి చచ్చిపోయినది. కొంత కాలము గడిచింది. ఆ పండితునికి యిప్పుడు కామవాంఛ మితిమీరిపోయింది. భార్య చెల్లెలు వితంతువు ఇతని పోష్యంలో ఉన్నది. పెళ్ళి చేసుకొందా మనుకొంటున్నాడు. కామసౌఖ్యము నిరాకరించినా హిస్టీరియావస్తుంది. ఆమెను తృప్తి పరచటానికైనా అతను సంగమముచేసియుంటే ఆమెకు హిస్టీరియా వచ్చేది కాదు. అలాగంటి పండితుని ఆమె తృణీకరించిందంటే లోకము ఆమెనే నిందిస్తుంది. తెలివి తక్కువ లోకము!

౧౦ హిస్టీరియా వైద్యము

ఇంతవరకు కనిపెట్టిన మందులు యేవీ గూడా హిస్టీరియాను నయము చేయలేకుండానే ఉన్నవి స్ట్రిచ్‌నైన్, బ్రోమైడ్, మార్ఫియా, ఇంగ్లీషువైద్యులు వాడుతారు. అవి తాత్కాలికోపశాంతినైనా కలిగింపలేక పోవుటయే గాక క్రమక్రమముగా రోగాన్ని ఉన్మాదము క్రిందికి మార్చివేస్తవి. ఇంగువతో గూడిన నీటిని యోనిలోనికి యెక్కిస్తారు. అందువలన తాత్కాలికోద్రేకము కలిగిన తరువాత ఆ యవయవము మరీ బలహీనం అవుతుంది.

౧౧ హిస్టీరియాకు ప్రకృతి

హిస్టీరియారోగుల దేహమునందలి క్షారసంపద తగ్గియుంటుంది. అందువలన దేహమునందలి ధాతువులు తక్కువ క్షారములతో నడుచుచుండును. ఆమ్లములు దేహమున యెక్కువగా నుండును. నరములు ఉద్రేకముతో గూడియుండును అందువలననే ఎగురుట, గంతులువేయుట, ఆడుట, పాడుట, కోపము గలుగుట, ఎక్కిళ్ళు, యేడ్పు, నవ్వు మొదలగు లక్షణములు గలిగి యుంటవి.

ఆమ్లములు మితిమీరినప్పుడు నాడులయందు యీడ్పు గలుగును. అప్పుడు మూర్ఛ మొదలగునవి కలుగుతవి.

సంగమక్రియయందు పురుషుని దేహమునందలి ఉత్థాపకగ్రంథి, కూపర్ గ్రంథి, లింగమూలగ్రంథి, (Ejaculatory duct, Cowper gland and Prostatic gland)—వీనినుండి క్షారస్వభావము గల ధాతువు స్త్రీకి పురుషునినుండి సంక్రమించును. అందువలన ఆమె దేహమునందలి నాడులు చల్లబడును. ఈసంగతి వైద్యులలోగూడ అనేకులకు తెలియదు.

అనేకు లనుకొనునట్లు యీ వ్యాధి అతిసంగమము వలన గాక అక్రమసంగమము వలననే గలుగుచున్నది. ప్రతిసంగమమునందును స్త్రీ దేహమునందలి ధాతువు వదలిపోయి (విస్రష్టు) ఆమెకు పురుషుని ధాతువు చేరి యున్న యెడలను, సంగమము ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా జరిగియుండిన యెడలను హిస్టీరియా రానే వచ్చేదికాదు. స్త్రీకి హిస్టీరియా కలిగినప్పుడెల్ల పురుషుడే దానికి ప్రధానకారణముగా ఉంటున్నాడు. కనుక భర్త యీ సంగతులను సమగ్రముగా తెలిసి ప్రవర్తింపవలెను. ఇంకా వివరములు కావలసినవారు నాతో సంప్రదింప వచ్చును.

౧౨ ఆహారము

హిస్టీరియా రోగి ఆహారము పులియు స్వభావము కలదిగా నుండగూడదు. పప్పుపదార్థములు చాలావరకు తగ్గించి వేయవలెను. ధాన్యములయొక్క పరిమితి గూడ సగానికి సగము తగ్గించి ఆకలి తీరుటకు వండిన ఆకుకూరలను, కాయకూరలను తోడుగా వాడవలెను. దుంపకూరలు మానివేయవలెను. నాడులయందలి దౌర్బల్యము పోవుటకు నేయి వాడవచ్చును. మిగిలిన చమురుపదార్థములను మానవచ్చును. ఆకలి బాగుగా నున్న యెడల అప్పుడప్పుడు 3,4 తులముల పచ్చి కొబ్బరిని తినవచ్చును. తెలుపుచేయని ముడి బియ్యముతో కడుగు వార్చకుండా, గంజి వార్చకుండా అన్నము తయారు చేయవలెను. రోగికి వండే అన్నము ఒక కుండతో ప్రత్యేకముగా నుండవలెను. 10,15 తులముల బియ్యపు అన్నమును 30,40 తులాలు కూరయును, 10 తులముల మజ్జిగయును సామాన్యముగా చాలును. హిస్టీరియా తెరవచ్చి పోయిన తరువాత యీ ఆహారము చాలకపోవచ్చును. అప్పుడు యింకా ఆహారమును పెంచవలసియే ఉంటుంది. హిస్టీరియా వచ్చినప్పుడు రోగి దేహమునందలి కణములు ఎన్నో నశించి ఉంటవి. వానిని భర్తీ చేయవలసి ఉంటుంది. అందుకని ఆకలి యెక్కువ అవుతుంది ఫలరసములు వృద్ధిచేసి యివ్వవచ్చును. మిగిలిన పదార్థములు యెక్కువ చేసినయెడల దేహమునకు బరువు యెక్కువ అవుతుంది పండ్లు, కూరగాయలు రోగి దేహమునందలి క్షారసంపదను వృద్ధి చేస్తవి. హిస్టీరియా రోగికి ప్రతి దినమూ నారింజ, కమలా, బత్తాయి, ద్రాక్ష, ఆలుబఖరా, జలదారు మొదలైన పండ్లజాతులలో యేవి లభిస్తే అవి తగుమాత్రము యిచ్చుచునే యుండవలెను. భర్త బెదరింపక దయతో చూడవలెను. అంటే నెత్తిన యెక్కించుకొమని కాదు.

౧౩ నిద్ర

హిస్టీరియా రోగికి అమిత నిద్రగాని, అనిద్రగాని ఉంటుంది. అమిత నిద్ర కలిగినయెడల నిద్ర పోనీయవలెను. నిద్ర దేహమునందలి క్షారసంపదను వృద్ధిచేస్తుంది. నాడులను చల్లపరుస్తుంది. సాధ్యమైనంత వరకు పగటినిద్రను ఆపవచ్చును. రాత్రి 12 గంటలలోను ఒక్క గంటగూడ నిద్ర యెక్కువ కాకూడదనే భ్రాంతితో లేపగూడదు.

నిద్రలేని రోగు లుంటారు. వారి నాడులలోని ఉద్రేకము తగ్గుటకు నీలికాంతిలో పరుండ బెట్టవలెను. నుదురుమీద మట్టిపట్టీగాని,

8 మడతలువేసిన సన్నటి తడిగుడ్డ పొత్తిగాని వేయవలెను.

పాదములు చీలమండవరకును, చేతులు మణి కట్లవరకును, 110°F H డిగ్రీలవేడిగల నీటిలో 15 నిమిషములుంచి చన్నీటితో కడుగవలెను. ఇట్లు చేసినయెడల సాధారణముగా నిద్ర కలుగుతుంది.

4, 5 ని॥ లింగ స్నానము చేయించినా గూడ నిద్ర వస్తుంది.

నీలికాంతి లభింపనివారు రోగిని చీకటింట్లో పరుండబెట్టవలెను.

౧౪ మలము

హిస్టీరియా రోగులకు సాధారణముగా మల బద్ధకముగాని,అతిసారముగాని,ఉంటూఉంటుం దని మొదటే వ్రాశాను. విరేచనము అయినా సరే కాకున్నాసరే ప్రేగులలోని దౌర్బల్యమే దానికి కారణంగా ఉంటుంది. అందువలన మలబద్ధకమున్నవారు ప్రతిదినమున్నూ, అతి సారమున్నవారు, అతిసారముండే రోజులలో ప్రతిదినమున్నూ 3, 4 పైంటుల (2 శేర్లు) నులివెచ్చని నీటితో యెనిమా చేయవలెను. అతిసారపు రోగుల ప్రేగులలోని ఉద్రేకము తగ్గుటకు 3,4 పైంటుల నీలిసీసాలోని నీటితో యెనిమాచేయడం మంచిది.

౧౫ మైథునము

హిస్టీరియావ్యాధి పిచ్చిలక్షణాలతో గూడి గాని మూర్ఛలుగా గాని తెరలు, తెరలుగా వస్తుంది. అంటే కొన్నాళ్ళు అపస్మారము తరుణంగా ఉండి మిగతా కాలములో సహ జముగనే ఉంటారు. అపస్మారలక్షణాలు తరు ణంగా ఉన్నప్పుడును, మూర్ఛ వచ్చిన తరు వాత 3,4 దినముల వరకును మైథునము చేయనే కూడదు. మిగతా కాలములందు పురుషుడు భార్యను దయతో చూచుచు తాను వేరుగనే పరుండుచుండవలెను. ఆమె కోరిన యెడల వారమునకు 1,2 తూరులు నేను వెనుకవ్రాసిన విషయాలను మనస్సులో నుంచుకొని సంగమము చేయవచ్చును. సంగ మము స్త్రీ యిష్టానుసారము చేసినప్పుడు ఆమెకు 'విసృష్టి' తొందరగా జరుగుతుంది. సంగమము గూడ శుష్కయోనియందు గాక బాగుగా చెమ్మగిల్లిన యోనియందే జరుగు తుంది. శుష్కయోనియందు చేసిన సంగ మము వలన నాడులు యెక్కువగా వేడి యెక్కును. ఆర్ద్ర యోనియందు చేసిన సంగమమున ఘర్షణ తగ్గియుండును గాన, నాడులు వేడి యెక్కవు. ఇందుకనే మైథునక్రియకు స్త్రీ యజమానురాలు గృహ్య సూత్రముగూడ 'ఉత్తరో వరః' అంటుంది.

౧౬ అభ్యంగము

చర్మగతమైన మాలిన్యములు వెలువడిపోవు టకు అభ్యంగము వంటి ప్రక్రియ యింతవర కును కనిపెట్టబడలేదు. మంచి నువ్వులనూనె గాని, ఆవునేయిగాని అభ్యంగమునకు చాల మంచి వస్తువులు. కొందరనుకొనుచున్నట్లు నువ్వులనూనె, ఆవునేయి వేడిచేయవు. అవి తాత్కాలికముగా వేడిచేసినా మొత్తము మీద ప్రతిక్రియలో చల్లదనమే గలిగించుతవి. నువ్వులనూనెతో ఆపాదమస్తకము బాగుగ మర్దనజేసి, బావంచాలు, కచ్చూరాలు, తుంగ ముస్తెలు మొదలైనవి కలిపి విసిరిన పెసరపిండి తోగాని, మినపపిండితోగాని, అవి లభింపని

వారు ఉలవపిండి, తంగేడాకు పొడుముతో బాగుగా దేహమును నలిచి, సీకాయపొడు ముతోగాని, దరిద్రులు చిట్టెంపొట్టుతోగాని, ఒండ్రుమట్టితోగాని తోమి మృదువగు వేడిమి గల నీటితోగాని, చన్నీటితోగాని తలంటిపోసు కొనవలెను. హిస్టీరియారోగులు ప్రతి శుక్ర వారమును ఇట్టి అభ్యంగమును చేయవలెను. దీనివలన చర్మగతదోషములు హరించుటయే గాక, రోమ రంధ్రములు వికసిస్తవి. దేహ మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు వీలు యేర్పడు తుంది. నాడులు గూడా చల్లబడుతవి. కనుకనే తలంటి పోసుకొన్న రోజున నిద్ర బాగా పట్టుతుంది. సన్ననివారు తలంటి సాయంకాలముల యందు పోసుకొని నప్పుడు ప్రతిక్రియ పూర్తిగాక రాత్రి నిద్ర చెడి పోతుంది. సన్ననివారు అభ్యంగము ఉదయమే చేయవలెను. ఇట్టి తలంటి హిస్టీరియారోగి వారమునకు 1, 2 తూరులు చేయవచ్చును. ఒక్క సంగతిని మాత్రము మరువరాదు. ప్రతి అభ్యంగము తరువాతనూ, ఒక కడివెడు చన్నీటితో తలంటిని ముగింపవలెను. తలంటికి వేడినీరే వాడి చివరకు చన్నీరు చేయవలెను. లావాటి రోగులు తలంటి అంతా చన్నీటితో చేసినా ఫరవాలేదు. హిస్టీరియా రోగులకు తలంటి పోయుటలో నూనె పైనుంచి క్రిందికి రాయవలెను. నలుగు పెట్టటంగూడా పైనుంచి క్రిందికే నలుపవలెను. తరువాత తడి తుడిచి చన్నీటి కటిస్నానము చేయింపవలెను.

౧౭ జలచికిత్స

జననేంద్రియ వ్యాధు లున్నప్పుడు మూత్రము నిలిచి యుండుటవలననే హిస్టీరియా వృద్ధి పొం దుతుంది. అందువలన మూత్రము ధారాళ ముగా వెడలిపోవుటకు వారమునకు 1, 2తూ రులు వేడినీటి (110°F.H డిగ్రీల నీటితో) కటి స్నానం 15, 20 నిమిషములు చేయించి తరు వాత చన్నీట పూర్ణాంగస్నానము చేయించి తడి తుడిచి 5 నిమిషములు చన్నీటి కటిస్నా నము చేయింపవలెను. వారములో ఒకదినము అభ్యంగస్నానమునకును, 2 దినములు వేడినీటి కటిస్నానమునకును వదలి మిగిలిన 4 దినములు ఉదయము రబ్బరు తిత్తిలో 115°FH డిగ్రీల వేడినీరు పోసి, పొత్తికడుపుమీద 4 మడతల తడిగుడ్డవేసి, ఆ తిత్తితో 15 నిమిషములు కాయవలెను. తరువాత 10 నిమిషములు కటి స్నానము చేయవలెను.

సాయంకాలములయందు పొత్తికడుపుమీద ఊదారంగు గ్లాసు కాగితము (transparent paper) వేసి 15 నిమిషములు సూర్యకాంతి తగులనీయవలెను. ఇట్లు చేసినయెడల మల మూత్రదోషములు తొలగిపోయి ఆరోగ్యము కలుగును.

౧౮ హిస్టీరియారోగులకు ఆతపస్నానము గాని ఆవిరిస్నానముగాని పనికిరాదు.

హిస్టీరియారోగుల నాడులు ఉద్రేకించిగాని, శిథిలమైగాని ఉంటవిగనుక ఆతపస్నానము గాని, ఆవిరిగాని చేసినయెడల వారి నాడుల యందలి ఉద్రేకము యెక్కువై అవి మరింత శిథిలమగును గాన వారు అవి చేయరాదు. సాయంకాలములయందును, ఉదయము నందును ఎండసుఖముగా భరింప దగినదిగా నున్న వేళలయందు తలకు గుడ్డగాని గొడుగు గాని అడ్డముంచుకొని ఎండలో తిరుగవచ్చును.

౧౯ ఆదిత్య పేటిక

హిస్టీరియా రోగులు ఉదయం 8-30 గంటల లోపలను సాయంత్రిం 4-30 గంటల తరువాతను ఆదిత్య పేటికలో దినమునకు 10, 15 నిమిషములు కూర్చుండిన చాల మేలు కలుగును. వేసవి యందైనవో ఉదయం 7-30 లోపలను సాయత్రిం 5-0 గింటల తరువాతను ఆదిత్యపేటికాస్నానము చేయవలెను. లావుగా నున్నవారు ఆదిత్యపేటికలో క్రింది నుండి 3 ఊదా అద్దములను, ఒక నీలిరంగు అద్దమును అమర్చుకొనవలెను. ముఖమునకు తలకు తగిలే నీలికాంతికిని అద్దముమీద తెల్లని వస్త్రముౌ వేసి తీక్ష్ణతను తగ్గింపవలెను. సన్నని రోగులకు క్రిందనుండి 1 ఊదారంగు అద్దమును 3 నీలపు అద్దములను అమర్చవలయును. రోగి ఆదిత్య పేటికలో కూర్చున్నప్పుడు చెమట పోసినయెడల చన్నీటిస్నానము చేయవలెను. లేకున్న ఒక కటిస్నానము 10 నిమిషములు చేయవలెను. ఆదిత్యపేటిక కలవారు వేడినీటి కటిస్నానములు చేయనక్కరలేదు. రబ్బరు తిత్తితో కాయనక్కరలేదుగూడ.

౨౦ వర్ణవైద్యము

రోగులలో అపస్మార మున్నప్పుడు నీలికాంతియును, మూర్ఛ యున్నప్పుడు ఊదారంగును మేలు చేయును. కనుక ఆ రంగు సీసాలో 3/4 వరకు మంచి చన్నీటినిపోసి, బిరడావేసి, యెండలో నుంచవలెను. 12 గం॥ కాగిన తరువాత ఆ నీరే మందుగా పనిచేస్తుంది. దినమునకు 6 తూరులు ఉదయము 6,9 గంటలకును, మధ్యాహ్నము 12 గంటలకును, సాయంత్రిం 3, 6 గంటలకును, రాత్రి 9 గంటలకును, ఆ నీటిని తేపకు అరఔన్సు చొప్పున త్రాగవలెను.

రోగి రాత్రులయందు నీలి కాంతిలో గాని చీకటింటిలో గాని పరుండవలెను.

౨౧ వ్యాయామము

హిస్టీరియారోగి నడకనే వ్యాయామముగా గ్రహింపవలెను. శక్తియున్నంతవరకు ప్రాతఃకాలమునందును, సాయంకాలమందును చల్లని గాలిలో ఆరుబయట నడచుట మంచిది. సూర్య నమస్కారములు చేయవచ్చును. శక్తియున్న యెడల "శాండో వ్యాయామములు గాని, ముల్గరు వ్యాయామములు గాని" చేయవచ్చును. లేదా యింటిలోని పిండివిసరుట, గుడ్డ లుతుకుట, వడ్లు విసరుట మొదలగు పనులను మానక చేయుచుండవచ్చును. ఈపనులున్నవారు వీనిని నౌకరులచేత చేయించుకొని వ్యాయామముచేయ సిద్ధపడ రాదు. పనులు చేసికొనుటయే మంచిది.

౨౨ మానసిక చికిత్స

దయ్యాలు భూతాలులేవు, భూతవైద్యము అంతా మోసముఅంటారు చాలామంది. ఎవరికన్నా సంశయమేమోగాని నాకుమాత్రిం రూఢిజ్ఞానమున్నది దయ్యాలులేవని. అయితే అది యితరులకు యేమి లాభిస్తుంది. గట్టిగా దయ్యాలు లేవని నమ్మేవారికి దయ్యాలు పట్టవు. దయ్యాలు ఉన్నయ్యనే సాంప్రదాయనమ్మకములో పెరిగినవారికే దయ్యాలు పట్టేదిన్నీ. ఏదో దురదృష్టవశమున దయ్యము పట్టిందని ఒకరు నమ్మితే దానిని పోగొట్టినట్లే నమ్మించే బాధ్యత మంత్రి వైద్యునిమీద

ఉన్నది. అందుకనే మంత్రములు పుట్టినవి. అందుకనే మంత్రతంత్రాలు పుట్టినై.

అయితే అవ్వి చేసేవాడు గూడా దయ్యాలు ఉన్నట్లు రూఢిగా నమ్మితేగాని వానిని పోగొట్టినట్లు యెదుటి వారిచేత నమ్మించ లేడు. ఊరికే నమ్మించటమా? వారి మనస్సును వశపరచుకొని నమ్మించాలెగద. అందుకనే మంత్ర వైద్యుణ్ణి కదిలిస్తే తప్పకుండా దయ్యాలు ఉన్నయ్యనేఅంటాడు. అనేదేమిటి? అలా నమ్మటం అవసరంగూడాను. రోగి యొక్క మనస్సులోని చాంచల్యాన్ని తగ్గించటానికి రక్తముయొక్క గమనాన్ని సరిచేయాలి. అందుకని నియమితమైన ఆహార విహారాలని కల్పిస్తాడు ప్రకృతి వైద్యుడు.

దానికితోడు యీ క్రింది పద్ధతులను గూడా చేయవచ్చును. అందులో యే ఒక్కటి చేసినా చాలు.

23 ఆంజనేయస్వామి ప్రదక్షిణాలు

చీకటితో నిద్రలేచి శుచియై, స్వామివారి ఆలయానికి పోయి, గురువు ఉపదేశించిన మంత్రాన్ని జపము చేస్తూ 108 ప్రదక్షిణములు చేయవలెను. 100 గజాల వలయము తేపకు తిరిగినా అది దినానికి 6 మైళ్ళనడక అవుతుంది. చీకటితో చేసిన స్నానము నాడులను చల్లపరుస్తుంది.

ఆంజనేయస్వామి సర్వ పీడలను హరించే దేవుడని ప్రఖ్యాతిగద. ఈ విశ్వాసము మనస్సును వశపరుచుకొని దానికి ఒకస్థాయిని ఇస్తుంది. అధశ్శయనము బ్రహ్మచర్యము ఒక నూతన శక్తిని దేహానికి ఇస్తవి. దానితో రోగము పోతుంది.

ఇట్లే అశ్వత్థ ప్రదక్షిణాలు, పార్వతీ అమ్మవారి ప్రదక్షిణాలు చేయవచ్చును. ఒక్కొక్క ప్రాంతమున ఒక్కొక్క దేవుడికి మాహాత్మ్యము ఉంటుంది. ఆదేవుడికి ప్రదక్షిణము చేస్తే పీడలు పోతాయని అనేకులు చేసి మేలుపొంది ఉంటారు. ఆచోట చేయవచ్చును.

24 రామాయణ పారాయణ

చదువగలిగిన వారు రామాయణము పారాయణము చేయవచ్చును. దీనికిగూడ శౌచము, అధశ్శయనము, బ్రహ్మచర్యమూ, విధింపబడే ఉన్నది. రామాయణమంతా అనుష్టుప్ ఛందస్సులో ఉన్నది. గనుక వరుసగా రామాయణ శ్లోకాలుచదువుతూ ఉంటే మనస్సుకూ రక్తానికి అనగా హృదయానికి ఒక విధమైన స్థాయి (Rythm) యేర్పడి దానితో రోగం కుదురుతుంది. రామాయణము స్వయముగా చదువలేనివారు చదువగలవారిచేత పారాయణము చేయించుకొని వింటూ కూర్చుండవలెను. పారాయణము చేసేవారు గూడ శ్రద్ధగలిగి రామాయణము లయతప్పకుండా ప్రతి 8 అక్షరాలదగ్గిరా ఆపుతూ పారాయణచేయవలెను. అర్థము తెలిసి పారాయణ చేస్తే యింకా యింకామంచిది. కాని అర్థము తెలియకుండా చేసినా రావలసిన స్థాయి రాక మానదు.

ఇలాగే సౌర పారాయణము చేయవచ్చును. ఆదిత్య హృదయము పారాయణ చేయవచ్చును. భగవద్గీత పారాయణ చేయవచ్చును. నన్నడిగితే రామాయణమే పారాయణ చేయమంటాను.

౨౫ సూర్యనమస్కారములు

రోగి పురుషుడుగా ఉంటే త్రిచతోగాని, మహాసౌరంతోగాని, పురుష సూక్తముతో గాని జోడించి, సూర్య నమస్కారములు చేయవచ్చును. రోగి స్త్రీ, శూద్రాది, వేద స్వరము తిన్నగా పలుక జాలని వారుగా ఉంటే, వారు బీజాక్షరములు మాత్రమే ఉచ్చరిస్తూ, ఔంధసంస్థానమువారి విధానము నను సరించి, సూర్య నమస్కారములు చేయ వచ్చును. బ్రహ్మజోస్యుల శ్రీరామమూర్తి గారు ఒక చిన్న గ్రంధము వ్రాసియున్నారు. కావలసినవారు ఉండిలో వారికి వ్రాసిగాని, మా వద్దనుండిగాని, ఆ పుస్తకము తెప్పించు కొని ఆ పద్ధతి నవలంబింపవచ్చును.

౨౬ తాంత్రిక వైద్యము

ఇప్పుడు బాగా చేయగలవారు కన్పించుట లేదు. త్రాగుబోతులు, వ్యభిచారులు, జూద రులు, అబద్ధాలకోరులు, ఛల, కపట, ద్వేష ములు కలవారు యిందుకుపనికిరారు. మంచి వారు దొరికితే చేయింపవచ్చును. కాని ౨౬ లోపల వ్రాసిన చికిత్సలయందే నాకు గౌరవము మెండు. ఏ వైద్యముచేసినా రోగికి దయ్యము పట్టిందనే సంగతి మనముగూడా నమ్మి ఆమె యందు సానుభూతిని చూపి దానిని పోగొట్ట వలెను.

౨౭ శౌచము

ఈ ప్రకరణముతో యీ గ్రంథాన్ని ముగి స్తున్నాను. మలమూత్రములకు పోయినప్పుడా భాగములను ప్రతి తేపా చన్నీటితో బాగుగా కడుగుచుండవలెను. మూత్రద్వారమున చేరిన పాచి తిన్నగా కడుగకపోయినయెడల ఆచోట నది మురిగి గులను కలిగిస్తుంది. అందు వలన నాడులలో ఉద్రేకము కలిగిస్తుంది. ఇది చాలా స్వల్పవిషయ మైనప్పటికిన్నీ దీనిని చాలామంది మానివేసినట్లు మాకు తెలిసి నందున యింతగా వ్రాయవలసి వస్తున్నది. ప్రతిదినము ఉదయము చన్నీటితోను, సాయం త్రము వేడినీటితోను దేహమును బాగుగా తోమి స్నానము చేయవలెను. శీతకాలము నందును, వర్షాకాలము నందును, స్త్రీలు తల తడుప నక్కఱలేదు. ప్రతిదినమును ఒంటికి చమురు రాచి, నలుగుపెట్టుకొని సీకాయ పొడుముతో నీరు పోసుకోవలెను. ప్రతి దినమూ తల దువ్వుకొని అలంకరించుకో వలెను. కాలికి పసుపు రాచుకొనిన యెడల హృదయ దౌర్బల్యము తగ్గిపోతుంది గనుక స్త్రీలు కాలికి పసుపు రాచుకొనవలెను. సంగ మమును సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి దేహ ములో ఓర్వలేని ఉద్రేక మున్నప్పుడు మాత్రమే సంగమను చేయవలెను.

సంగమానంతరము జననేంద్రియములను శుభ్ర ముగా కడుగుకొనవలెను. ఆ మురికినికట్టు గుడ్డలకు తుడిచి తృప్తి జెందరాదు.

ఇంకా వివరములు కావలసినవారు నాతో స్వయముగా సంప్రదింపవచ్చును. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు చేయటానికి నాకు వ్యవధి లేదు. ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు చేయకనే తప్పకపోతే ప్రతి ఉత్తరానికీ రు 5/— ల ఫీజు తీసుకుంటాను.

పొట్టతిప్పలు

— కోట శ్రీరాములు

[రైలు మంగళగిరిస్టేషను వదిలింది. మస్తాన్ ఉరుసుకు వెళ్లే జనం పెట్టెలో 3 వంతులు పైగా వున్నారు. ఒక చివరనుంచి గుడ్డిదాసరి తన పూర్ణ కంఠంతో "రాముడు నరుడూ సీతో పోరగలేడూ" అంటూ మధ్యమస్థాయిలో యెత్తాడు. ఇం కొక మూలనుంచి "ఓం నమశ్శివాయ యనియేటి తోట్టిలో" అంటూ బ్రహ్మంగారి దర్శ్వాలు పెంటపాడుసాధు సాగించాడు. దమ్మిడీ లిచ్చేవాళ్లిస్తున్నారు. లేనివాళ్ళు పైకి పొమ్మంటున్నారు. "యాచకో యాచకః శత్రు"వని గుడ్డిదాసరి పెంటపాడుసాధు కళ్లురిమి చూస్తున్నాడు, నువ్వూ యీ పెట్టెలోనే యెక్కావా అన్నట్టు. వీళ్ళకు మధ్యగా లేచాడు నాల్గవపడిలో పడ్డ వైష్ణవ వైద్యుడు. ట్రింకుపెట్టె తెరచి ఒక్కొక్కసీసా తీసి ఉపన్యాసధోరణి ప్రారంభించాడు.]

ఇదిగో! చూడండీ!! పాటలు, పద్యాలు వాళ్ళంతా ఒక్క నిమిషం గప్‌చిప్‌గా కిక్కురు మనకండా వుండాలి; దయచేసి ఈయావన్మంది ఒక్క అయిదునిమిషాలు నామాట వినగోరుచున్నాను. నేను మా కంపెనీతరఫున పని చేయుచూ యీ రైళ్ళల్లో తిరుగుతూ ఉండడంచేత చాలామంది నన్నెరిగి నామాటల యందు సత్యాసత్యా లెరిగి మా ఫార్మశీ మందులు వాడి చాలా అనుభవము గణించియే యుంటారు. మా మందులయొక్క సత్తాను మేము చెప్పుకోటమంత భావ్యంగాదు. వీటిని వాడి ఫలితాలను పొందిన పెద్దపెద్ద డాక్టర్లు, ప్లీడర్లు, గవర్నమెంటునౌకర్లు యిచ్చిన టెస్టిమోనియము లున్నాయి. ఓపికకల వాళ్ళు చదవవచ్చు. బీదలకుకూడా అందుబాట్లో వుండేటట్లు ఖరీదులు తగ్గించారు. అన్నీ తగ్గింపు ధరలే! ఫలంమాత్రం యింతంతగాదు. మా మందుల్ని ఒక్కసారి వాడితే వాటిగుణాలు మీకే తెలియగలవు.

అయ్యా! చూడండీ!! ఇది 'బాలామృతము'. మన యిండ్లలో చాలామంది పసిపిల్లలు అజీర్ణంతోను, జీర్ణముఖానికి వచ్చిన పాలు కక్కు కోటంతోను, జ్వరంతోను, బాధపడుతూ వుండటం మనం చూస్తునే వున్నాం. ఆ సమయంలో మనం వ్యసనపడి, చికాకుపడి భయపడి యేంచేస్తాం? దగ్గరవున్న డాక్టరువద్దకు పరుగెత్తుతాం. ఆయన యేదోమందు 10రోజులు వాడి 10 రూపాయలకు తక్కువగాకుండా బిల్లు పంపుతాడు. కిక్కురు మనకుండా వారి చేతులో పెడతాం. బీద సాదలు అట్లా డబ్బిచ్చుకోలేక బహు బాధపడుతున్నారు. అట్టి బీదల యందు దయ గలవారై మా ఫార్మశీవారు బీదల సౌకర్యార్థం యీ "బాలామృతం" తయారు చేశారు. ఇదిగో డబ్బా ఎనిమిదణాల కిమ్మతు. పత్యంలేదు. ఇందులోని చూర్ణమును రెండు చిటికలు వేడి పాలల్లోవేసి యీయండి వెంటనే విరోచనములు కట్టుకుని అజీర్తి హారించి పిల్లలకు మంచి ఆరోగ్యం యిస్తుంది. కావలసిన వా రడుగవచ్చు.

(ఇంకోమందు తీసి) అయ్యా! ఇది "అశోకారిష్ట". ఇది స్త్రీ ఋతుశూలలను, శ్వేత కుసుమ వ్యాధిని, అస్తిస్రావములను హారించు స్త్రీల పాలిటి కల్పతరువు. ఎంత మందో స్త్రీలు యీ వ్యాధితో బాధపడుచుండుట చూచుచునే యున్నాము. ఇది వాడండి. సీసా

1-8-0. పత్యం విషయం యీ క్యాటలాగులో ఉదహరించివుంది. చూచుకోవచ్చు.
(మరొక మందుతీసి) ఇదిగో! సుఖవ్యాధి నివారిణి. చాలమంది స్త్రీ పురుషాదులు సంభోగ సుఖాన్ని అనుభవిస్తూ పాపిష్టి సుఖ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. ఈమందు వాడండి. ఏయే వ్యాధికి యే యే అనుపానం వాడాలో పత్యమేమిటో క్యాటలాగులో వుంది. కావలసిన వారడగండి, సిగ్గుపడకండి. (వేరొకటి తీసి) ఇది "సువర్ణ రసాయనం" శుద్ధమయిన మేలిమి బంగారం, 7 అహో రాత్రాలు పురం పెట్టి తయారు చేసింది. రక్త శుద్ధిచేసి, వీర్యవృద్ధి గలిగించి ముసలి వాడినైనా సరే, యౌవనుణ్ణిగాచేసి సంభోగేచ్ఛ పుట్టిస్తుంది. అన్ని వ్యాధుల మీాదా పని చేస్తుంది. తులం 6 రూపాయిలు. అనుమానిస్తే లాభంలేదు. వచ్చే స్టేషనులో దిగిపోతున్నా."

ఒక యువకుడు—అయ్యా! పంతులుగారూ! అందులో మంచి బంగార మేస్తారూ?

తాత.—వూరుకోరా వెంకప్ప! రైలులో అమ్మే మందుల్లో బంగారం, యెలిగారం!!! అదే మాయబంగారం, ముచ్చిబంగారం. వేశా మనిపించటానికి యేదో వేస్తారు.

యువకుడు:—కాదే! నమ్మకమయిన మందులని చెప్పుతాడేంటంట. ఒకసారియాయన, ఇది ఒకేమందు కలరా, యిరోచనాలు, కూడా ఆపుతుందంటే కొన్నా. బుడ్డపిల్లకి విరోచనాలమీాద వాడేటప్పటికి అవి కట్టుకుని డోకులు లంకించుకున్నై. పైగా కళ్లుబ్బరించినై.

తాత:—ఓరి దేవయ్యా! ఇష్టమొచ్చిన మందులు వాడి పిల్లని చంపేవాడివే. ఆ మందుల నాటకమే అది. ఒకదానికేత్తే యింకోటిరాటం అసలు పిల్లల కెందుకు జబ్బురావాలీ తల్లులు అడ్డమయిన గడ్డీ తినకపోతే? పిల్లకు జబ్బొస్తే తల్లిని తన్ను, పిల్లజబ్బుపోతుంది. ఏం? వైద్దుగుడుగారూ! నే చెప్పిం దేమన్నా తప్పా?

వైద్యుడు:—బాబూ! మా మందులు కొనట మెందుకూ! మీారు తన్నుకోట మెందుకు? ఉపయోగం ఉంటే కొనండి, లేకపోతే మానండి. ఇదిగో పెట్టె సద్దుతున్నా.

II

[వెంకటరమణయ్యగారు ఆంధ్రసభల కెడుతున్నారు. ఆ పెట్టెలోనే ఒకపక్క కూర్చుని పేపరు చదువుకొంటున్నారు. వైద్యుడు పెట్టె మూసి వారి దగ్గరకు చేరాడు.]

వైద్యుడు.—అయ్యా! వెంకట రమణయ్యగారూ! నమస్కారం. తమరెౌతవం కేమిటి?

వెంకట:— ఓహో! మీారా!! నే నాంధ్రసభల కెడుతున్నా. ఈ పుస్తకాల అట్టహాసమేమిటీ?

వైద్యుడు:-నే సీమధ్య రుద్రాఫార్మశీ యేజెంటు తీసుకు కాన్వాసు చేస్తున్నా లెండి. ఆ క్యాట్లాగులివి.

వెంకట:—ఓహో; యిప్పుడు వైద్యంలో దిగావేమిటి. గవర్నరుపేటలో కట్టెలదొడ్డిలో ఒక స్కూలు పెట్టావుగా! అదేం చేశావేమిటి?

వైద్యుడు:—వాటిల్లో లాభంలేకే యిది ప్రారంభించానండీ! దీనికి కూడా కాంపిటీషను యెక్కువయిపోయింది.

వెంకట:—అదిగో ఆ ఫ్రేములోవున్న యడ్వర్టైజుమెంటు చదువు.

వైద్యుడు:—రైతుబిడ్డ సినిమాదా?

వెంకట:—కాదు, బావుటా బీడీది.

వైద్యుడు:—"ఎల్లప్పుడు బావుటా బీడీనే తాగండి! చురుకుతనమునిచ్చి బుద్ధిమాంద్యము పోగొట్టును. ఆఫహిల్యాన్ బొమ్మెమిటండీ? దాంట్లో ఆబావుటా-బీడీ కాలిస్తే అంత శాండో అవుతాడని రుజువా యేమిటది? ఇంక కుస్తీలుపట్టేవాళ్ళు తెల్లవార్లూ ఒళ్లు విరుచుకోవట మెందుకు? రోజుకు పదికట్టలు కాలిస్తే నాలుగు రోజుల్లో గామా కావచ్చనుకుంటా.

వెంకట—యెందుకట్లా మాట్లాడుతావు? ఆ కంపెనీవాడి నమ్మకమది. ఆ ప్రక్క 'టీ' యడ్వర్టైజుమెంటు బోర్డు చూశావా! ఒక కప్పు 'టీ' తాగితే ఆరోగ్యాన్నిచ్చి మేధస్సు వృద్ధిచేసి, వీర్యవృద్ధి చేస్తుందట. స్వల్పధనంతో యింత ఆరోగ్యం వస్తుంటే ఖరీదులుగల నీ మందు లెందుకయ్యా?

వైద్యుడు— అక్కడికే ధరలు తగ్గించినా లాభాలు కనపడటంలేదండీ! పిల్లాతల్లి పదిపొట్టలు పూటకి లేవాలి. చాలా యిబ్బందిగా వుందండీ పంతులుగారూ!

వెంకట—యెట్లాగూ మందుల వ్యాపారం వుండనేవుందిగా! చేతులు చూడటంగూడా మొదలుపెట్టక పోయినావా? రెండూ జోడించవచ్చుగా!

వైద్యుడు—అదీ మొదలెట్టా. ఇరుగూపొరుగునా ఏదో పిల్లనమ్మేరిల్లో పిలుస్తారుగానీ పెద్దజబ్బులమీద పని చెయ్యనిస్తారా, పెడతారా? ఇంకేం గిట్టేటుస్తుందీ? యీ ప్రాంతంనుంచి జండా పీకి యెక్కడయినా స్వంతంగా వైద్యం సాగిద్దా మనేవుంది.

వెంకట—నీకు నాడీ జ్ఞానం వుందా?

వైద్యుడు—అదీవుండాలనుకోండి. స్టెతెస్కోపుతోగూడా పనిచేస్తాంగా! ఇంతకూ ముఖ్యాధారం మందులండీ! అవి నమ్మకమైనవైతే యెంతజబ్బునైనా లొంగదీసుకు చక్కావస్తాయ్.

వెంకట—పత్యపానాల విషయంలోనో!

వైద్యుడు—అవి గ్రంథాన్నిపట్టి నడుపుకోవచ్చు. ఏ చరకసంహితో ఒకటి కొని క్షుణ్ణంగా చివరనుంచి మొదటికి చూచామంటే కొట్టికోలాహలంగా వైద్యం నడపొచ్చు.

వెంకట—ఐతే ఇకసాగించూ! ఈ ఫార్మశీ మందులు చేతులో వున్నాయిగా.

వైద్యుడు—ఈ వొక్కటేమిటీ. జాండూ - అశోకా - మృత్యుంజయ-ఇంకా యెన్ని ఫార్మశీలు లేవూ. వాటన్నిటితోను కరస్పాండు చేద్దామని చూస్తున్నా.

వెంకట—అవన్నీ మంచి నమ్మకమైన మందులున్న ఫార్మశీలేనా యేమిటి?

వైద్యుడు—నమ్మక మెంతవరకులెండి. మనకేది పనిచేసి నాలుగుడబ్బులు లాభిస్తే అదే నమ్మకమైన మందు. ఇంతకూ ఒకమాట చెపుతా వింటారా! అదృష్టంతో సాటయినది యింకోటి లేదనుకోండి. మా పెత్తాత కొడుకు మంచి హస్తసాముద్రికం తెలిసినవాడు. వాడు నాకీవైద్యం కలిసొచ్చేట్టుందంటే యిది మొదలెట్టా. ఈ సంవత్సరంలో గృహారంభ యోగంకూడా వుందిట. అన్నిటికంటె ముందు పిల్లదానిపెళ్లి మెడమీదవుందండి.

వెంకట—మీ పెద్దమేనల్లుడుండగా దానికింత ఆలోచనెందుకయ్యా!

వైద్యుడు— పరాయిగా పోదామనుందండి! వాడొట్టి గడేకారి. నలుగురు పిల్లలను చేర్చి స్కూలుపెడితే అది తీంతారా చేశాడు. బతుకుతెరువు లేనిముండాకొడుకు.

వెంకట—పోనీ, వాడినీ వైద్యంలో దింపక పోయినావా?

వైద్యుడు—అదిమాత్రం అందరికీ అబ్బేడుస్తుందాండి? యెంత ఊహ పోహలుండాలి? పోనీ వాడిని మీ తొట్టివైద్యం ప్రాక్టీసు చేయించనేమిటి? దానికి మందులూ మాకులూ అవసరంలేదుగా, అన్ని రోగాలకు తొట్టిస్నానం, మట్టిపట్టీలేగా.

వెంకట—భేష్-యింకేం- మామగారు మందు వైద్యం, అల్లుడు తొట్టివైద్యం జతచేసి సాగించారంటే మీది రెండువాయిలకత్తి అవుతుంది. రోగం యీ రెండువైద్యాల్లో దేనికయినా చిక్కక మానదు. వాడి ప్రాణం మీ రెండు చేతుల్లో పడకా మానదు.

వైద్యుడు— కాని బాబుగారూ! తొట్టి వైద్యంలో యేం గిట్టేడుస్తుందండీ? ఏవుండయినా ఆవేళకు గొంతులోకి వెయ్యక పోతే పావలా డబ్బులు చేతులో పడవే! ఇన్నిసారులు తొట్టిస్నానంచెయ్యి - ఇన్ని మట్టిపట్టీలు వేసుకో - యెనిమా చేసుకో మని చెపితే యెవడయినా దమ్మిడీ యిస్తాడూ? ఏకాడికయినా మందులు జోడించకపోతే తొట్టివైద్యం రాణింపుకు వచ్చి నాలుగుడబ్బులు రావండీ! ప్రకృతి వైద్యుల్లోకూడా మందువైద్యం జతచేసే వారున్నారు. ఆఖరికి హోమియోపతన్నా వాడుతున్నారు.

వెంకట—ఓహో! నువ్వు ఉభయ వైద్యా ప్రవీణుడవు లాగున్నావే. అట్లాగయితే నీకు సమాధానం మామూలు ఫక్కీలో చెపితే నచ్చదుగాని నీ ఉపన్యాసం ఆపి ఇంగ్లీషువైద్యమేమన్నా చూచావా చెప్పు.

వైద్యుడు—దానికీ పుస్తకా లున్నాయిగా! హోమోపతికి మల్లే చౌకరకం మందులు బీరువాలో పెట్టేది, ఖరీదువైతే రోగిని తెప్పించమనేది.

వెంకట—మంచి· తెలివైనవాడివి, వైద్యం యెక్కడ సాగిద్దా మని వూహ?

వైద్యుడు—ఇటు మల్లవోలు ప్రాంతంలోచేరి "గాంధీఫార్మసీ"యని నడుపుదామనివుంది. అటు వాళ్ళకి తొట్టివైద్యం కొత్త గాబట్టి అందులోకూడా లాభిస్తుందనే నా ఊహ.

వెంకట—ఛీ!ఛీ!! వచ్చివచ్చి బురదలో కాలేశావే! "గాంధీ ఫార్మసీ" అనే అంటున్నావు? సమయానికి ఆ పుస్తకంకూడా యిక్కడే ఉంది. ఇదిగో గాంధి "హైందవస్వరాజ్య" మని గుజరాతీలో ఒక పుస్తకం వ్రాశాడు. దానిని తెలుగులోనికి తర్జుమాచేశారు. అందులో అన్ని విషయాలను గురించి వ్రాస్తూ వైద్యాన్నిగురించి ఏం వ్రాశాడో చూడు.

వైద్యుడు—ఏదండీ ఆ పుస్తకం, చదివి ఇస్తా.

వెంకట—ముందు యీ పన్నెండవ ప్రకరణం చదువు. బిగ్గరగా చదువుతే వీళ్ళందరూ కూడా వింటారట.

వైద్యుడు—చిత్తం.

"ఇప్పుడు లాయ రెట్టివారో నా కర్థమయింది. నిజముగ ఆ వృత్తి హేయమయింది. కాని డాక్టర్లుకూడా లాయర్లతో సరిచేయ బడు చున్నారే !

గాంధి:—నీకు నివేదించునది నా స్వకీయాభిప్రాయమేగాదు. ఇతరులనుండి గ్రహించితిని. వీరిరువురును పాశ్చాత్య గ్రంథకర్తలు. ఇంతకంటెను కఠినోక్తుల నుపయోగించిరి. ఒకప్పుడు నాకు వైద్య వృత్తి యనిన ప్రీతి. దేశసేవకు నేను వైద్యుడను కావలయునని కోరుచుండువాడను. ఇపుడా వెఱ్ఱి పోయినది. వైద్యవృత్తి యను పరమ సాధనము వలన మనల నింగ్లీషు వారు తమస్వాధీనములో నుంచుకొన్నారు. రాజకీయలాభముల కొరకు కాసియా ప్రభువు లనేకులవద్ద ఇంగ్లీషువారు వైద్యులుగ నుండిరని వింటిమి. డాక్టర్లు మన కమిత హాని చేసిరని చెప్ప సాహసింతును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఉన్నత పరీక్షలో నుత్తీర్ణులయిన డాక్టర్లకంటె కుహనావైద్యులే మేలను కొందుము. అదెట్లో చూతము.

శరీరము వ్యాధిగ్రస్తము కాకుండ కాపాడుట కాదు. శరీరమునుండి వ్యాధిని తొలగించుటయే డాక్టరు పని. వ్యాధు లేవిధముగ వచ్చును? అజాగ్రత్తవలననో- భోగ పరాయణత్వము వలననోగదా వచ్చును. నేను మితిమీరి భుజించిన అజీర్తిచేయును- అంతట డాక్టరు వద్దకు పోదునుకో- అతడు మందిచ్చును- అజీర్తిపోవును- నేను మరల మితిమీరి భుజించి డాక్టరిచ్చిన మందును సేవింతును- మొట్టమొదట నే నా మాత్రలను సేవింపకపోయినచో నేను చేసిన తప్పిదమునకు ప్రాయశ్చిత్త మయ్యెడిది. మరల నింకెప్పుడు ఒడలెరుంగక తినకపోయెడివాడను. కాని డాక్టరు అడ్డువచ్చి మితిమీరి విహరించుటకు తోడ్పడెను. అందువల్ల హాయిగ నున్నది- కాని నా శరీరము దుర్బలమైపోయినది. అందువల్ల నామనోనిగ్రహము పూర్తిగ నశించి పోయినది-

చాలా మందులలో జంతువుల క్రొవ్వో లేక మద్యపదార్థమో వుండును. ఈ రెంటిని హిందువులు మహమ్మదీయులు నిషేధించిరి. కాని స్వేచ్ఛగ విహరించుటకు మనలను డాక్టర్లు పురిగొల్పు చున్నారనియు, వారివలన మన మాత్మనిగ్రహము, మగతనము కోలుపోయి నిష్ప్రయోజకుల మగుచున్నామనియు చెప్పక తప్పదు. మనము వైద్యవృత్తి నేల యవలంబించు చున్నామో కొంచె మాలోచింతము. మానవకోటి నుద్ధరించుట కెంత మాత్రముగాదు. ధన గౌరవముల నార్జించుటకా వృత్తి నవలంబించు చున్నాము. అది నిజమైన మానవ సేవ చేయక పోవుటయేగాక మానవ కోటికి హానికూడ చేయుచున్నదని నీకు చూప ప్రయత్నించితిని. డాక్టర్లు తమ వైద్య జ్ఞానమును లోకులకు ప్రదర్శించి చాల అట్టహాసము చేసి వారిని దోచుకొనుచున్నారు. అమాయకత్వము చేతను వ్యాధి నివారించునను ఆశచేతను, పాపము, ప్రజలు మోసపోవు చున్నారు. మానవసేవాతత్పరులవలె నటించు యీ డాక్టర్లకంటె కుహనావైద్యులు మేలు గదా ?

డాక్టరే మతస్థుడైనను క్రూర కిరాతునివలె (ఐరోపా వైద్య పాఠశాలలో నాచరించురీతిని) ప్రాణిజంతువులను కోసి శరీర చికిత్స చేయుటకంటె, రోగులను వారి కర్మమునకు విడచి

పెట్టి తన సలహా కరుదెంచు రోగులకు రోగ కారణము నిర్మూలింప వలెననియు మందులు మ్రింగిన లాభము లేదనియు బోధించువాడే డాక్టరు అను పేరునకుదగినవాడు. మందు సేవిం పని కతమున రోగి మరణించుట తటస్థించిన ప్రపంచము వగవ పనిలేదనియు రోగియెడల దయ చూపితిననియు నతడెరుంగును"

వైద్యుడు పంతులుగారూ! మామంచి మెత్తటిదానితో పని చేశారే. మీరు మొదటినుంచీ యింతే- సూటిగా చెప్పరు.

వెంకట...బాబూ! ధనార్జనకు వైద్యమే దొరికిందీ, గాంధి చెప్పింది విన్నావుగా. యేదయినా వ్యాపారం చేసుకు పొట్ట పోసుకో. అందులో యెన్ని అబద్ధాలాడితే యేం ప్రమాదముందీ. ఇదట్టా కాదుగా, ప్రాణంతోపని. ఆలోచించుకో.

వైద్యుడు...చిత్తం. ఇంక సెలవుదీసుకుంటా. ఏమి టట్టా చూస్తున్నారూ? ఇంకా ఆ వుద్దేశం మానుకున్నానని ప్రమాణం చేయమంటారేమిటి?

మంత్రసానితనము 'నేనే చేసుకొన్నాను

"బిడ్డలకు పాలుచాలని సోదరీమణు లందరు ప్రకృతి విధానము చేసి సుఖించెద రని నా ప్రార్థన"

వెన్మెత్స భద్రమ్మ

నాకు ఇది ఐదవ ప్రసవము. ఇదివరకు నాలుగు సార్లూకూడా నాకు చాలాఆరోగ్యముగా ఉండేది. మొదటిసారి బిడ్డకు పాలు ఏమియు సరిపోయేవి కావు. డబ్బాపాలకు 40 రూ. ఖర్చుపెట్టితిని. తరువాత ముగ్గురకు కూడా పాలు చాలక ఆవుపాలు పోసేదానను. శరీరారోగ్యము మంచిదాటచే ప్రసవించేవరకు అన్ని పనిపాటలు నేనే చేసుకునేదానను. ఈ సారికూడా ఆరోగ్యముగానే యుండి ప్రకృతి పురుడు పోసుకుంటే బిడ్డకు పాలు ఉండునని చెప్పుటవల్ల ఆశకల్గి ప్రసవించుటకు వారము ముందు ఒకపూట, ఉప్పు కారములు తగ్గించి భోజనము, రాత్రి పండ్లు, ఈవిధముగా జరుగుచుండగా ప్రసవవేదన కల్గి ఒక అరగంట కూడా ఆలస్యములేక సుఖ ప్రసవమై మగ బిడ్డ కలిగినాడు. మంత్రసాని అక్కరలేకుండా అప్పుడు జరుగవలసిన క్రియ లన్నియు సొంతముగా నేనే చేసుకొంటిని. ప్రకృతి విధానముగానే పదిరోజులు పురుడు సక్రమముగా జరిగినది. బిడ్డలకు పాలు సరిపోవునని చెప్పుట కల్లగాదు. నా బిడ్డలకు ఇదివర కెప్పుడు పాలులేక పోవుట, ఈబిడ్డకు పూర్తిగా పాలు సరిపోవుట వల్ల నాకు చాలా నమ్మకము కుదిరినది. నెల రోజులు తొట్టిస్నానము చేస్తిని. 3 మాసముల వరకు కూరకాయలు ఎక్కువ వాడితిని. తరువాత మామూలుగానే భోజనము చేయుచుంటిని. బిడ్డలకు పాలు చాలని సోదరీమణు లందరు ప్రకృతి విధానము చేసి సుఖించెద రని నాప్రార్థన. బిడ్డలుకూడా చాలా ఆరోగ్యవంతు లగుదురు. ఇట్లు మనకందరకు ఆరోగ్య మిచ్చిన శ్రీ డాక్టరు క్రిష్ణంరాజుగారికి పూర్ణారోగ్య మిచ్చి భగవంతుడు రక్షించుగాక!

బిడ్డా, నేనూ సుఖముగా ఉన్నాము

కూనవరాజు వెంకట్రమణమ్మ

"నాకు ఇపుడు 25వ సంవత్సరము జరుగుచున్నది .... ఇది నాకు నాల్గవ ప్రసవము............... ఇదివరకు పురుళ్లకు మైలసరిగా కాక మూడురోజులు కడుపు నొప్పి వల్ల చాల బాధపడేదానను. ఇప్పుడు మైల సరిగా అయి, కడుపునొప్పి బాధ లేక చాలాసుఖముగా నున్నది.......అదివరకు పిల్లవాడికి పాలు సరిపోయేవి కావు. బత్తాయిరసము పట్టేదానను. ...... నేను గోధుమలు, కొబ్బరి, తిన్న తరువాత పిల్లవాడికి పాలు సరిపోయినన్ని పడినవి. పిల్లవాడికి పురిటింటిలో బొడ్డునుండి రక్తము వచ్చేది దానికి నీలి సీసాలో కొబ్బరినూనె కొంచెము వేయించినారు. దానివల్లతగ్గినది. పిల్లవాడికి ఒకసారి నాల్గురోజులు విరోచనము అవలేదు......ఒక స్పూను ఆలివ్ఆయిల్ పట్టితిని. దానివల్ల విరోచనమయినది. రొంప పట్టినా, దగ్గు వచ్చినా, విరేచనములైనా పాలు ఇచ్చుట మాని చల్లని మంచినీళ్లు పట్టేదానను. దానితో తగ్గిపోయేది. ఇపుడు డబ్బా స్నానమువలన బిడ్డ చాల ఆరోగ్యముగా నున్నాడు. నాకు చాలా ఆరోగ్యముగా నున్నది. చాలా శక్తివచ్చి సుఖముగా నున్నది."

నాకు ఇప్పుడు 25వ సంవత్సరము జరుగుచున్నది. ఇదివరకు 10 సంవత్సరములనుంచి కుసుమ, కడుపులో పోటు వుండేది. కడుపులో పోటు నాకు 14వ సంవత్సరములో ఇంగ్లీషు వైద్యంవల్ల తగ్గి అప్పటినుండి కాళ్ళులాగుట, నడుములాగుట, నీరసముగానుండుట, మలబద్ధకము, వేడిచేసినప్పుడు ఆయాసముగానుండుట, తరుచులంఖణములుచేయుచుండుట, గుండెలలో నొప్పి, ఉదయమున లేవగనే తల బరువుగా నుండుట, అన్నము సరిగా జీర్ణముకాకపోవుట, కడుపులో మంట, తరుచు కాళ్ళు, చేతులు తిమ్మిర్లుగా వుండుట ఉండేవి. ఇదినాకు నాల్గవ ప్రసవము. ఇదివరకు మొదటి ప్రసవమునకు ఇంగ్లీషువైద్యము చేయించినారు. ప్రసవము కష్టమైతే ఇంజెక్షను చేయించినారు. తక్కిన రెండుపురుళ్ళు ఇంటివద్దనే పోసినారు. ఇదివరకు పురుళ్ళకు పత్యము ఇంగువకాయము, శొంఠిపొడి, బెల్లము, కారముపొడి పెట్టేవారు. కాచినపాలు, పప్పు, తెలగపిండి పెట్టేవారు. అవి పడక, గుండెలలో పోటువచ్చి

అన్నము జీర్ణముగాక విరేచనములు వెళ్లేవి. ఎక్కువ దాహాము అవుట, మూత్రము అయినపుడు చాలా బాధగాఉండుట, నడచుటకు శక్తిలేకపోవుట, వేడివల్లల పోటుగా నుండుట మొదలగువ్యాధు లుండెడివి. బిడ్డలకు పాలు సరిపోయేవి కావు. మొదట ఇద్దరిపిల్లలకు దాది పాలు, మేకపాలు, ఆవుపాలు పట్టేదానను. ఆవుపాలలో 2 వంతులు నీళ్ళుకలిపి, సోడియమ్ సిట్రిస్‌కలిపి పట్టేదానను. వాళ్ళకు చాలా అనారోగ్యంగావుండేది. 3వ ప్రసవమునకు పాలు బడుటకు క్షీరవర్ధనిబుడ్లు నెలలోపల మొదలు పెట్టగా నెలకు రెండుబుడ్లు చొ॥ 5 మాసముల వరకు పుచ్చుకొంటిని. పాలు కొద్దిగా పడ్డవిగాని ఆ పాలవల్ల బిడ్డకు ఎక్కువ శ్లేష్మము పెరిగి, అజీర్ణమువల్ల పాలు జీర్ణముకాక, విరేచనములు వెళ్ళి చాలా బాధపెట్టినది. నాల్గవ ప్రసవమునకు ముందు ఒకమాసము రోజుల నుంచి ఒకపూట ముడిబియ్యపు అన్నము, కూరలు, మజ్జిగతో తిని సాయంత్రము బత్తాయి కాయలు రెండు తిని, మజ్జిగ దాహాము తీసుకొనేదానను. ఈ ఆహారము ఈ విధముగా తీసుకున్నతరువాత నిద్ర బాగుగాపట్టి, తేలికగా నుండేది ది 21-8-1939 తేదీన భీమవరంవెళ్ళి ప్రకృతివైద్యము ప్రారంభించినాను. ఆరోజు లగాయతు పురుడువచ్చేవరకు రోజూ ఉదయమున ఎనీమా చేయించి 6 గంటలకు కంఠస్నానము చేయించి, రెండు పూటలు బత్తాయికాయలు, మజ్జిగ దాహాము ఇచ్చేవారు. సాయంత్రము నాల్గుగంటలకు రోజూ మైలుదూరం నడిపించేవారు. ఆగష్టు 27వ తేదీ ఆదివారము నాల్గుగంటలకు కొంచెము బద్ధకముగా ఉండి, తెల్లకుసుము ఎక్కువగా అయినది. అప్పుడు మట్టిపట్టీలు నాభిదగ్గర వేయించినారు. రాత్రి 7 గంటలకు కొంచెము ప్రసవ వేదన కల్గినది.

అప్పుడు గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో ఎనిమా చేయించినారు. తరువాత ఇదివరకు లాగున ఎక్కువ బాధలేక కొద్దిగా పొత్తికడుపులో నొప్పి లాగున ఉండి రాత్రి పావు తక్కువ 11గంటలకు సుఖప్రసవము అయి మగశిశువు జన్మించినాడు. వెంటనే బిడ్డకు బొడ్డునకు దారము కట్టించి ఆపరేషను కత్తితో బొడ్డు కత్తిరించి; గోరువెచ్చని నీళ్ళతో పెసరసున్ని రాచి గోరువెచ్చనీళ్లుపోసి,నాకుగోరు వెచ్చని నీళ్లతో కంఠస్నానముచేయించి డ్డకు నూతినీళ్లు చల్లనివి 3 చెంచాలు నీళ్ళుపట్టి పరుండబెట్టినారు. నాకు ఇదివరకు లాగున నడికట్టువేయక మట్టిపట్టీ పొత్తికడుపుమీద వేసి పావుగంట వుంచినారు. తరువాత నాకు సుఖముగా నిద్ర పట్టినది. తెల్లవారుజామున నాల్గుగంటలకు లింగస్నానము పావుగంట చేయించినారు తరువాత ఎనిమా చేయించి చన్నీళ్ల శిరస్నానము చేయించినారు. దాహాము అయినప్పుడెల్ల చన్నీళ్ళలో నిమ్మరసము కలిపిగాని, చన్నీళ్లుగాని ఇచ్చేవారు. మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు, సాయంత్రము 4 గంటలకు మట్టిపట్టీవేసి పావుగంట ఉంచేవారు. 2 ఉపవాసములుంచి 3 వ రోజున బత్తాయి కాయలు పూటకు 1 చొప్పున మూడుపూటలు మూడు బత్తాయికాయలు ఇచ్చినారు. అంతకంతకు 2, 3 చొప్పున ఇచ్చేవారు. 7 వ రోజున మొదలు పాలుపడుటకు 1 కప్పు నీళ్ళలో 1 బత్తాయిపండు రసము కలిపి ఉదయమున ఇచ్చేవారు. 10 వ రోజున పొట్లకాయ ముక్కలు

చప్పిడివి ఉడకబెట్టి పెట్టినారు. బొప్పాయి పండు పెట్టినారు. రోజూ ఉదయము నాల్గు గంటలకు లింగ స్నానము, అరగంట ఆగి ఎనిమా, అరగంట ఆగి శిరస్నానము చన్నీళ్ళతో జేయించి, మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు, సాయంత్రము 4 గం॥ లకు ఒండ్రు పట్టీలు, 9 వ రోజున ఎండలోను, గాలి లోను తిరుగుట, మొదలైనవి చేయించే వారు. పురిటిలో కొంచెము దగ్గు వచ్చేది. ఆదిత్య పేటికలో కూర్చున్నాను. తగ్గినది. ఇదివరకు పురుళ్ళకు మైల సరిగాకాక మూడు రోజులు కడుపునొప్పివల్ల చాలా బాధపడే దానను. ఇప్పుడు మైల సరిగా అయి కడుపు నొప్పి బాధలేక చాలా సుఖముగా నున్నది. పురిటి నీళ్ళు ఇదివరకులాగున ఆముదము, వెల్లుల్లి అవి తలఅంటి ఎక్కువ నీరు పోయక, సాంబ్రాణి పొగలువేయక, కొబ్బరినూనె తల అంటి, పెసరపిండి నలుగుపెట్టి, శీకాయపొడితో రుద్దినారు. కుర్రవాడికి చన్నీళ్ళవల్ల శుభ్రముగా మట్టి అంతా విరోచనములు క్రింద అయిపోయినది. నాల్గు రోజులు పాలుపడే వరకు చన్నీళ్ళు, ఏడ్చినప్పుడెల్ల 3 చెంచాలు మంచినీరు పోసేవారు. పిల్లవాడికి ఇదివరకు లాగున ఆముదము లోపలికి పట్టుట లేదు. తల అంటుట లేదు. పురిటిలో ఏవిధమైన చమురు తలకుగాని, ఒంటికిగాని, కడుపులోనికిగానిలేదు. బిడ్డకు గోరు వెచ్చని నీళ్ళు ఒకబిందెడు, పెసర సున్ని రుద్ది పోసేవారు. 15 వ రోజున నాకు గోధుమ అన్నం, వెన్న, (మజ్జిగతో, ఏమజ్జిగ అయిన సరే) చప్పిడికూరలతో ఒకపూట పెట్టే వారు. రెండవ పూట బత్తాయికాయలు ఇచ్చేవారు. ఆలాగున 12 రోజులు పెట్టిన తరువాత వేడిచేసిన దని అన్నము మానివేసి రెండపూటలుఆవుపాలు, (గుమ్మపాలు)పూటకు 2 తెల్లచక్రకేళీ అరటిపండ్లు, కొద్దిగా కొబ్బరి, మధ్యాహ్నము చప్పిడికూర, బత్తాయిపండ్లు, అప్పుడప్పుడు బొప్పాయిపండ్లు ఇచ్చేవారు. కూరలు—ఆనప, పొట్ల, బీర, దోస, దొండ, బచ్చలికూర, తోటకూర, కొద్దిగా పెసర పప్పువేసి పెట్టేవారు. 21 రోజుమొదలు శరీరమంత కొబ్బరనూనెతో మాలీసు, అప్పు డప్పుడు ఆసనములు, సూర్య నమస్కార ములు, తెల్లవారుజామున 10 నిమిషములు ప్రాణాయామము చేయించేవారు. రోజూ తలకు చన్నీరుస్నానము, సాయంత్రము 5 గంటలకు 2 మైళ్లు నడిపించేవారు. 29 వ రోజు మొదలు పొద్దుట లింగస్నానము, సాయంత్రము మధ్యాహ్నము కటిస్నానము, 10 నిమిషములు చేయించేవారు. వారమునకు ఒకసారి ఆదిత్యపేటిక, మర్మస్థానమునకు ఆకు పచ్చ, నాభికి నారింజ, గుండెలకు వైలేటు, తలకు ఊదా అద్దములు వేసేవారు. వారము నకు ఒకసారి ఆవిరిపట్టేవారు. అప్పు డప్పుడు ఆతపస్నానము చేయించేవారు. అప్పుడప్పుడు వర్షములో తిరుగమనేవారు. మూడవ నెల వచ్చిన తరువాత పొద్దుట సాయంత్రము గుమ్మపాలు, గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి; మధ్యాహ్నము బత్తాయికాయలు, చప్పిడి కూరలు, ఇచ్చేవారు. అదివరకు పిల్లవాడికి పాలు సరిపోయేవికావు. బత్తాయిరసము పట్టే దానను. అప్పుడప్పుడు తెల్ల చక్రకేళీ అరటి పండు పెట్టేవారు. పిల్లవాడు వేడిచేత చాలా నీరసముగా వుండేవాడు. వాడికి రెండవనెల మొదలుపెట్టి చన్నీళ్ళతో నాభి దగ్గర

డబ్బా స్నానము రెండు నిముషముల చొప్పున తోమి రెండుపూటలు చేసేదానను. నేను గోధుమలు కొబ్బరితిన్న తరువాత పిల్లవాడికి సరిపోయినన్ని పాలు పడినవి. పిల్లవాడికి పురిటిలో బొడ్డునుండి రక్తము వచ్చేది. దానికినీలిసీసాలో కొబ్బరి నూనె కొంచెము వేయించినారు. దానివల్ల తగ్గినది. పిల్లవాడికి ఒకసారి నాల్గురోజులు విరోచనము అవలేదు. అవకపోయిన ఏమీ బాధచేయలేదు. 1స్పూన్ ఆలీవ్ఆయిల్ పట్టితిని. దానివల్ల విరేచనము అయినది. రొంప పట్టినా, దగ్గువచ్చినా విరోచనములు అయినా, పాలు ఇచ్చుట మాని చల్లని మంచినీళ్లు పట్టేదానను. దానితో తగ్గిపోయేది. ఇప్పుడు డబ్బా స్నానమువల్ల బిడ్డ చాలా ఆరోగ్యముగా నున్నాడు. నాకు చాలా ఆరోగ్యముగాఉన్నది. చాలాశక్తి వచ్చి సుఖముగా వున్నది.

కాఫీ హోటలు వారికి కొన్ని సూచనలు, (గౌతమ)

౧ ఇడ్డెనలు

తిన్నగా తయారుచేస్తే యిడ్డెనలు ఎక్కువ అజీర్ణము చేయవు. కష్టపడి పనిచేసేవాండ్లు పొద్దునే 1, 2 యిడ్డెనలు తిని పనిలోకి పోతే బలముగానూ ఉంటుంది. అయితే కొద్ది మార్పులు చేయాలి. ఈ విషయాలు గమనించి మార్పులు చేయటానికి గూడా అట్టే యిబ్బందులు రావలసిన పనిలేదు

మినుములు 6 గంటలు నాననిచ్చి ఒకబుట్టలో వడవేసి ఉంచితే తరువాత 12 గంటలలో మొలకలు వస్తవి. ఆ మొలకలువచ్చిన మినుములు మెత్తగా వడియాల పిండివలె రుబ్బవలెను. అందులో యిప్పటివలెనే మర బియ్యపు పిండిగాని, ఉప్పుడుబియ్యపు పిండిగాని కలుపరాదు. కర్రతిరుగలిలో విసరిన బియ్యపుపిండిగాని, పెద్దఫ్యాక్టరీలలో దొరికే షల్లరుక్రింద తయారుచేసిన, అనగా ఊక మాత్రము తీసివేసిన బియ్యపు పిండిగాని, మినపపిండికి 3 రెట్లు కలపవలెను.

మొత్తము పిండికి తుల్యముగా కాబేజీ సన్నగా తరిగిన పొట్టుగాని, సన్నగా తరిగిన తోటకూరగాని, బచ్చలికూరగాని, తురిమిన బూడిద గుమ్మడికాయ కూరగాని, సొరకాయకూరగాని, బీర, పొట్లకాయ కూరలుగాని చేర్చి ఆవిరిమీద వండితే చాలా రుచ్యముగా ఉంటుంది.

దానిలో కొంచెము నేయి చేర్చి యిప్పటివలెనే యేదన్నా పచ్చడి చేర్చుకొని తినవచ్చును. దీనివలన యిప్పటివలె మలబద్ధకరోగము రాకుండా పోతుంది. సేంద్రియలవణము లుండుటవలనను, సగభాగము కూరగాయ లుండుటవలనను, దేహానికి భారము గాకుండా తేలికగా జీర్ణమూ అవుతుంది. మళ్ళీ మధ్యాహ్నము అన్నము వేళకు పనిచేసుకునేవారికి కరాకరా ఆకలీ అవుతుంది. సోమరిపోతులుగా ఉండే కాఫీహోటలులో తినేవారికిగూడా యీ పదార్థము మొద్దు యిడ్డెన లంత అపకారము చేయదు.

మరబియ్యపుపిండి చేర్చిన యిడ్డెనలు తినినప్పుడు బి. వైటమిన్ పోతుంది. ఉప్పుడుపిండి యిడ్డెనలు తినినప్పుడు అన్ని వైటమినులు నశించి ఉంటవి. మొలకలెత్తిన మినుముల పిండితో యిడ్డెనలు చేసినప్పుడాపదార్థము తేలికగా జీర్ణము అవుతుంది.

(ప్రతి మాసమూ ఒక్కొక్క పదార్థాన్ని గురించి వ్రాస్తాను.)

డాక్టరుగారిమీద, నీభర్తమీద, కేసుపెట్టెదము

— కలిదిండి అచ్చయ్యమ్మ.

"నీ భర్త మళ్ళీ వివాహ మాడవలె నని అక్కడకు తీసికొని వెళ్లుచున్నాడు. కాని నీకు రోగముకుదిర్చి ఇంటికి తీసుకువెళ్లుటకు కాదు ...... డాక్టరుగారిమీద నీ భర్తమీద కేసుపెట్టెదము......"

అని భయపెట్టి పవిత్రప్రేమను శంకించి అపమార్గములకు సీడ్వప్రయత్నించిన సంఘమును ఎదిర్చి, ధీరుడై స్థైర్యము వహించిప్రకృతివైద్య మవలంబించి తనకును తన అర్ధాంగికిని కలకాలసౌఖ్య మెట్లు చేకూర్చుకొనెనో తెల్పు వృత్తాంత మిది. ఈ విధముగా భయము, మొహమాటము వీడి మాకు రిపోరులుపంపు మహిళామణులు కావలెను.

— సంపాదకుడు.

నాకు చిన్నప్పటినుంచి శరీరారోగ్యము బాగా లేదు. నోరు పూచినట్లుండుట, దళసరిగా ఉండుట, కారము పట్టకపోవుట, బలహీనముగా ఉండుట, మొదలైన లక్షణము లుండెడివి. ఇప్పుడు నా వయస్సు 25. ఇదివరకు మొదటి సారి గర్భిణీతో ఉండగా జబ్బుచేస్తే మెడ్రాసు తీసుకు వెళ్ళి రు 400 వందలు ఖర్చుపెట్టిరి. ఏమీ సుగుణము కనిపించలేదు. ప్రసవించిన నాలుగురోజులకు ఆ పిల్లకూడా చనిపోయినది. నాకు శిరోవాతము, నడుములాగుట, కాళ్ళు చేతులులాగుట, ఎప్పుడు చలిగాఉండుట, పని పాటలు చేయుటకు శక్తిలేకపోవుట, అన్నము అరగక పులితేన్పులు వచ్చుట ఈవిధమగు బాధలు చాలాగలవు. లోగడ పురుళ్ళకు, బరందు, కస్తూరిమాత్రలు, ఇంగువకాయము మొదలైనవి వాడుటచేత తలపోటు, ఒళ్ళు తిరుగుట, వికారముగా ఉండుట,పదిఅడుగులు వేయుటకైనను కులాసాలేకపోవుట ఉండెడివి. ఇట్లుండగా 5 వ సారి గర్భిణీరాగానే మా వారు ప్రకృతివైద్యము నిమిత్తమై భీమవరము పంపించవలె నని అభిప్రాయముతో ఉండిరి. కాని నాకు ఎంతమాత్రము ఇష్టము లేదు తరువాత 3 దినములు బాధపడుటయు, ఫ్రాడి లేడీఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లుట అక్కడ 3 ఇంజెక్షనులు చేసిశిశువును తీయుట జరిగినది. తరువాత 20 రోజులు అచ్చటఉంటిమి. నాకు ఆహారము పొద్దున, కాఫీ, మధ్యాహ్నము అన్నము, రాత్రి ఓవల్‌టిన్ ఇచ్చిరి. ఇట్లు ఆహారము ఇచ్చినను ఏమియు శక్తి కనుపించ లేదు. బిడ్డకు డబ్బాపాలు పట్టేవారు. అర కులు నాకూ, బిడ్డకుకూడా వాడుచుండేవారు 20 వ రోజున రూ. 50 లు బిల్లు ఇచ్చి ఇంటికి ప్రయాణముఅయితిమి. అప్పుడు బిడ్డకు రొంప పట్టుటయు, నాకు చలిజ్వరము వచ్చుటయు జరిగినది. అప్పుడు ప్రకృతి ఆశ్రమములో మా బంధువులు ఇద్దరు ముగ్గురు ప్రసవించి మాతా శిశువులు చాలా ఆరోగ్యముగా ఉండుట, నాకు, బిడ్డకు అన్నిమందులు వాడినను ఏమి ఆరోగ్యము రాకపోవుట మావారు చూచి శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజు డాక్టరు గారిని ఆసుపత్రికి తీసుకవచ్చిరి. వారు వచ్చి చూచి ఆశ్రమమునకు తీసుకువస్తే మంచిది,

ఆరోగ్యము వస్తుంది, అని సలహా యిచ్చిరి. అప్పుడు వైద్యులు యిచ్చిన సలహా ఏమంటే నీకు ఆ వైద్యము పనికిరాదు. తీసుకువెళ్ళి తొట్టిలో వేస్తారు. వాతముకమ్ముతుంది మళ్లీ మావద్ద కేరావలెను. మేము నీవంక చూడము, నిష్కారణముగా చచ్చిపోతావు. నీభర్త మళ్ళీ వివాహ మాడవలెనని నిన్ను అక్కడకు తీసుకువెళ్ళుచున్నాడు. కాని నీకు రోగముకుదిర్చి ఇంటికి తీసుకువెళ్ళుటకు కాదు అనిన్ని డాక్టరు గారి మీదనీభర్తమీద కేసు పెట్టెదమనిన్ని చాలా భయపెట్టిరి. అందువల్ల ఆశ్రమమునకు వచ్చుటకు నాకు ఎంతమాత్రము ఇష్టములేదు. మావారు బలవంతముగా తీసుకువచ్చి ఆశ్రమములో ప్రవేశ పెట్టిరి. వెళ్ళినరోజున వర్షము, చలిగాలి ఎక్కువగా ఉండి అక్కడ చూడగానే నాకు చాలా భయము కలిగి దుఃఖించితిని. అచ్చట మాబంధువులు "మాకుచాలా ఆరోగ్యముగానున్నది. నీవు భయపడవద్దు" అని ధైర్యము పురికొల్పిరి. వెళ్ళినరోజు నుంచి ఇదివరకు ఇచ్చే ఆహారము మానిపించి రెండుసార్లు బత్తాయికాయలు ఇచ్చిరి. బిడ్డకు డబ్బాపాలు మాని పించి, రోజుకు రెండు మూడుసార్లు మంచినీరు ఇచ్చిరి. అట్లు ఇచ్చుటచేత, లోపలఉన్న పసరంతయు వెళ్ళి నాలుగైదు రోజులకు బిడ్డకు ఆకలిపుట్టినది. నావద్ద కొద్దిగా పాలుండుటచేత మధ్యమధ్య కొద్ది బత్తాయిరసము ఎప్పుడైనను వాడేదానను. తరువాత కొంచెముపాలు పడినవి. నాకుకూడా వారమురోజులకు కొంచెము శక్తి, కొంచెము ఆరోగ్యము కల్గినది. అప్పుడు వెనుకభయము తీరి కొంచెము నమ్మికకల్గినది. ఆహారములో మార్పులవల్ల, తొట్టిస్నానములవల్ల క్రమేణ ఆరోగ్యము వచ్చి మనస్సు చాలా కులాసాగా ఉండుట, ప్రతిరోజు రెండు మైళ్ళదూరము నడచుటకు శక్తి వచ్చుట క్రమేణ ఆహారము మార్చి గుమ్మపాలు, గోధుమపిండి, బత్తాయి, తెల్ల చక్కెరకేళీ, కమలాఫలములు, ఆనప, బీర, పొట్ల కూరకాయలు ఇచ్చుచుండిరి. ఒక మాసము రోజులకు ఇంటికి వచ్చితిమి. వచ్చిన తరువాతకూడా ఆపద్ధతిగానే పనిపాటలు కులాసాగా చేయుచుంటిని. బిడ్డకు జ్వరము, రొంప, దగ్గు మొదలైనవి ఏమి వచ్చినను ఉపవాసము కట్టుట, మంచినీరు పట్టుట, ఈ విధముగా చేస్తే చాలా ఆరోగ్యముగా ఉంటున్నది. నారోగవిధాన మంతయు ముందు వ్రాసితినికదా! అప్పటికి, ఇప్పటికి మార్పు ఎట్లున్నదో తలచుకొనినచో చదివినవారికే ఆనందము కలుగును. ప్రకృతి మాత తన బిడ్డల కష్టములచూచి ఓర్చుకొనలేక శ్రీకృష్ణంరాజుగారిని కష్ట నివారణకొరకు పంపించినట్లు నాకు నమ్మికగానున్నది. కూపస్థమండూకము వలె నావంటిమూఢులు, అజ్ఞానాంధకారములో బడి బాధలకు లోనైయుండు సోదరీమణులు నావలె వెంటనే మేల్కొని బాధలు నివారణ చేసుకొని సుఖించెదరని నాప్రార్థన. ప్రతి వారుకూడా కృష్ణంరాజుగారు ఇచ్చే సలహాలు అన్యథా తలంపక మానసికచికిత్స ప్రారంభించినయెడల జన్మలకు బంధరాహిత్య మవునని నా నమ్మకము. నిష్కల్మష పరోపకారసేవాపరాయణులగు కృష్ణంరాజుగారి శరీరారోగ్యముకొరకు భగవానుని ప్రతినిత్యము ప్రార్థించుచుంటిని. ప్రజాసేవకొరకు వారికి పరమేశ్వరుడు పూర్ణారోగ్య మిచ్చిరక్షించుగాక!

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

దూరముగా నిలువఁబడి అదేపనిగా మావంకఁ జూడసాగెను. మరియొక యరగంటలో నచటి కేబదిమందివరకు మనుష్యులు వచ్చిరి. వారే జాతివారో మాకేమియు తెలియలేదు. ఇట్లుండ నొక వృద్ధక్షత్రియుఁడు మమ్ము సమీపించి సగౌరవముగా మా విషయమును గూర్చి తెలుఁగున ప్రశ్నఁజేసెను. మా వృత్తాంతముతోబాటు కుల స్థల, గోత్ర, ప్రవర, నామాదులెల్ల వారితో వివరముగాఁ జెప్పితిమి. అచ్చట చిన్నలకంటె పెద్దలకు తెలుఁగు బాగుగా తెలియును. అందువలన మా మాటలు వారికి బాగుగా తెలిసినవి. తెలియనివారికి వారు అరవమున చెప్పిరి. ఆహా! స్వకులాభిమానమనమానమైనదిగదా? వెంటనే యందొకరు ముందుకు వచ్చి మా భోజనమును గూర్చి ప్రశ్నఁజేసిరి. మా ముఖతా మాఫలహార వృత్తాంత మామూలాగ్రముగా విని యచ్చటికి వచ్చిన వారెల్లరు నిర్విణ్ణులైరి. గత రాత్రియే మా గ్రామ మధ్యమున బయలుదేరి వచ్చునప్పు డెవ్వరును మమ్ముఁ జూచి కూడ పలుకరింపనైన లేదు. ఆ విషయమై వారు తమ పశ్చాత్తాపమును వెలిబుచ్చిరి. వారట్లు చేయుటకు తగిన కారణమున్నా లేకపోలేదు. అది యేమనగా; చిత్తూరు, చెంగల్పట్టు, సేలం, కడప, నెల్లూరు, గుంటూరు, కృష్ణా, గోదావరి, విశాఖపట్నం, గంజాం, రామనాధపురం నైజాం మున్నగు జిల్లాలలో క్షత్రియ తెగలు గలవు. ఆ యా జిల్లాలలో మా తెగకు చెందనివారు కూడ పెక్కురున్నట్లు తెలియుచున్నది.

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులు

(ఫిబ్రవరి సంచిక తరువాయి)

అందువల్ల మా రాజులలో నొకరింట వేరొకరు తెలియనిచోట భోజనము చేయుటకును, బాంధవ్యము పొందుటకును, వీలు గలుగుట లేదు. మొత్తము మీఁద క్షత్రియుల మని చెప్పుకొనువారిలో పదునెనిమిది తెగలు గలవు. అందువలననే, వారు మమ్ము రాత్రి భోజనమునకు పిలువలేదు. మరియు "భోజనము చేసిన విస్తరి నెవరు తీసివేయవలయు" ననెడి శంకగూడ కొంత వారికి ప్రతిబంధకమైనది. సాటి క్షత్రియుని విస్తరి తీయుమనుటెట్లు? తీయుమని చెప్పిన చో తినిన యతిథి విస్తరితీయుటెట్లు? ఈ విషయ మిరువురికిని మర్యాద హీనమే! ఇట్టి సందేహామే మంతెనకృష్ణంరాజుగారికినిఁ బట్టి మమ్ము ప్రోత్సహించి రాజపాళయముఁ బంపించి యుండిరి గదా?

తదుపరి రాజపాళయంవారు మమ్మత్యంత ప్రేమ పూర్వకముగాఁ జూడ నారంభించిరి. ఆ నాటికి మమ్ము వారా గ్రామమం దుండవలయు నని ప్రార్థించిరి. వారికోరికపై గా కున్నను మా కచ్చట నుండుటకు విధికృతమగు పనిగూడఁ గలదు గదా? అందుకు మేము చాల సంతసించి, యా గ్రామము నందా నాటి కాగితిమి. ఆ సాయంత్రమునకు మా సువార్త ఆ గ్రామము నలుమూలలకు ప్రాకినది. అందువలన కొందరు క్షత్రియ భక్తులు మా వద్దకువచ్చి సాష్టాంగ నమస్కారము లాచరించి పూజించుటకు ప్రారంభించిరి. ఆ రాత్రి మరి యే యలజడియు లేక మా నిద్రావస్థ సౌఖ్యముగా ముగిసిపోయినది.

మరుదినంబునం దా బిల్డింగునకు యజమానులైన శ్రీ దంతలూరి అళగరరాజుగారు మా వద్దకు వేంచేసి, "స్వామీ! మీరు ఉత్తర దేశమునుంచి బహుప్రయప్రయాసలకు లోనై మా గ్రామము పావన మొనర్చు తలంపున యిచ్చటికి దయచేసి వెంటనే వెళ్ళిపోవుట మా కెంతమాత్ర మంగీకారముగాదు. గావున మా ప్రార్థన త్రోసివేయక యిచ్చట మన క్షత్రియులకు, మన స్వసంఘవృత్తాంతమును గూర్చి యొక యుపన్యాస మొసంగి మమ్ము ధన్యులఁ జేయవలయు"నని ప్రీతిపూర్వకముగా సెలవిచ్చిరి. వారి కోరికప్రకారముపన్యసింప నంగీకరించితిమి. అంతట నుంచి మా భోజన విషయమై మాకొక పైసాగూడా ఖర్చుగాలేదు. గ్రామములో శ్రీమంతులెల్లరును, మనిషి కొక భిక్ష చొప్పున మాకు చెప్పిరి. మే మా భిక్షుల నెల్ల నంగీకరించినచో నా రాజపాళయమున పది మాసముల వఱకుండవలసి వచ్చును. ఆ రాజపాళయ గ్రామమున మా క్షత్రియుల యిండ్లు ప్రత్యేకముగా (3000) మూఁడు వేలుగలవు. ఇతరుల యిండ్లు సుమారు (15000) పదిహేను వేలుండవచ్చును. అట్టియెడ వారి కోరికను మేమెట్లు నెరవేర్చగలుగుదుము? ప్రతిదినంబును పదిహేనుమంది వఱకు ఫలహారములను యిత్తడి గంపలలోఁబెట్టి మేము బసచేసిన బిల్డింగులోనికిఁ బంపించు చుండిరి. అట్లు పంపించిన అరఁటిపండ్లు ప్రతిదినంబును (1000) వెయ్యికి పైగా నుండునని యూహించితిమి. అందు కొంద రొకటి రెండు వీశల ఖర్జూరపు పండ్లు, కొన్ని టెంకాయలు, వెలగపండ్లు, కొండయరటిపండ్లు గూడ పంపించు చుండెడివారు. అందులో మేము ఫలహారము చేయఁగా మిగిలిన ఫలవర్గమును అచ్చటికి వచ్చిన జనంబున కెల్ల పంచిపెట్టున ట్లేర్పాటుఁ జేసితిమి. అకాలమైనను సరియే వారు కృషిఁ జేసి వారితోటలలోనుంచి యొక ప్రశస్తమైన పనసపండు, రెండు మామిడిపండ్లు సంపాదించి తెచ్చి మా కొసంగిరి. ఇట్లా రెండవదినము ముగిసిన తరువాత ఆ బిల్డింగున కధికారియగు దంతలూరి అళగరరాజుగారి సోదరులు అన్నంరాజుగారు మమ్ముఁ జూచు కౌతూహలంబున వాహనాదులను త్యజించి, మహాప్రయాసతో కాలినడకను యిరువురి సహాయమున దయచేసి మాకు దర్శన మొసంగిరి. వారి మోకాళ్ళ క్రిందిభాగమున మీఁగాళ్ళవరకు చీముపోసి యేకపుండుగానుండెను. అందువల్ల నా రాజోత్తముఁడు అమితమగు శ్రమ నందుచుండిరి. దానిచే నడచుటకు శ్రమ గలుగుచుండెను. "అన్నంరాజుగా రమిత భక్తులు. ఉత్తర దేశమునుంచి మన క్షత్రియ యోగీశ్వరులు వచ్చి రని విని, మేనా, బండి మున్నగు వానిపై నెక్కక, కాలినడకను వారు మీ దర్శనమునకు వచ్చి" రని యొకరు మాతోఁజెప్పిరి. వారినిఁజూచి మేము మిక్కిలి విచారించితిమి. వారు మమ్ముజూచి సశాస్త్రీయముగా నమస్కరించి, "స్వామీ! మీబోంట్లను దర్శించుటచే నా ప్రారబ్ధకర్మ నశించిపోవునని తలంచి మీ దర్శనమునకై వచ్చితిని. నా బాధ మీవలన నశించునని నా యంతరాత్మ చెప్పుచున్నది. మీ ముఖావలోకనము వలననే, నాకు కొంత శాంతి కలిగినట్లున్నది. నా బాధ కొఱకై నేను చెన్నపురి జనరలాస్పత్రిలో చాలకాలము, చికిత్సనంది వేలాది ద్రవ్యము

ఖర్చుచేసుకొని, తుదకు ఫలితముఁ గానక నిరాశఁ జెందితిని. నాకీ కాళ్ళబాధ రెండు సంవత్సరముల నుంచి యుండెను. మీ దర్శన మైనది. నా బాధ తగ్గిపోవునని నమ్ముచున్నాను" అని తమ రోగకారణ మెరింగించిరి.

అన్నంరాజుగారి మాటలు విని మా యగ్రజులు జాలిఁగొని, "అయ్యా! మావద్ద నొక మూలిక గలదు. దానిని దుష్టుపాకు పసరునం దరుగదీసి, పుండుపైఁ బట్టింపు"డని యా మూలికను వారి కొసంగిరి. అందుకు తగిన పథ్యముఁగూడ విధించిరి. తెలుఁగులో చెప్పిన దుష్టుపాకును వారు బహు ప్రయాసతో నరవమునం దనువదించుకొని, ఆ యాకును తెప్పించి మాకు జూపించి, మేము చెప్పినట్లు చేసిరి. ఈ వైద్యము చేసినపిమ్మట సాయంత్రమునకు వా రిదివఱ కెన్నఁడు నెరుంగని నూతనబాధకు పాల్పడిరి. అందువలన ఆ రాత్రి వారికి తిండి లేదు. బాధ కంతు లేదు. చేయుటకు చికిత్స లేదు. తెల్లవారినది. ఉదయమున మేము మా నిత్యకర్మలు ముగించుకొని వారి తెప్పము (చెరువు) నుంచి బసకు వచ్చునరికి మా కొఱకెద్దఱు మనుష్యులు బిల్డింగునద్ద సిద్ధముగా వేచి యుండిరి. వా రన్నంరాజుగారి బాధ వృత్తాంతమును జెప్పుట కారంభించఁగా మరి యిద్దఱు వచ్చిరి. వారి తొందరకు కారణ మరయఁదలంచుచుండఁగా, మరియిద్దఱు; వారి హడావడినిఁ జూచి, వెంటనే మేము వారివెంట అన్నంరాజుగారింటికి వెళ్ళితిమి. అచ్చట వారి విషయము విచారించఁగా, రెండుకాళ్ళు బిరబిగిసిపోయి కత్తి కోతలవలె పుండు పగిలిపోవుచున్నట్లు తెలిసినది. అప్పు డావునేయి తెప్పించి మును పటి మూలికను యథారీతిగా నరుగఁదీసి అందా నేతినిఁ జేర్చి పుండుపైనిఁ బట్టించవలయునని చెప్పితిమి. ఆ గంధముమాటఁ దలపెట్టఁగానే, పాప మా రాజోత్తముఁడు బెదరిపోయి, మ రేదైన విరుగుడు నిప్పించవలయునని, దీనాననుఁడై పలికెను. వారికి నెమ్మదిగా బోధించి, నేతిలో కలిపి ఆ గంధమును వారి కాళ్ళపైగల పుండ్లకు చమిరించితిమి. అది చమిరిన పదిహేను నిమిషములకు వారి బాధ పూర్తిగా శాంతించి చల్లగా నుండెను. అప్పుడు వారు సంతోషముగా నమస్కరించి, బ్రతికించి రని యానందపడి యెంతయో పొగడిరి. మరు దివసంబున వారు తేలికగా మా బసకు నడచిరాగలిగిరి. ఎన్ని చికిత్సలు చేసిననుగూడ నొక్కదినమైన వారి పుండు వెంట వచ్చు రసి కట్టలేదట. అది కట్టుబడుటవలననే వారి కింత బాధగలుగుటకు కారణము. నేతిని చమురుటతో పుండు మెత్తబడి బిరబిగిసి పోవుట తగ్గిపోయినది.

అన్నంరాజుగారును, వారి సోదరులు అళగర రాజుగారును మాతో "స్వామీ! మీరు పదిహేను దినములవఱకు మా గ్రామమున నివసింపక తప్పదు" అని ఖండితముగాఁ జెప్పిరి. వారి యాజ్ఞానుసార మంగీకరించి స్నానపానాహార విషయమున తోవలోఁ బొందిన శ్రమంబు దీర్చుకొనుచు, ఆశ్రమంబునకు జాబువ్రాసి, మా జననీజనకుల క్షేమోదంతములు మా తమ్మునివలన తెలుసుకొంటిమి. తెనుఁగుదేశమునుంచి రాజపాళయము పోయిన వారిలో మేమే మొట్టమొదటివారము.

ఇట్లుండ నొక్క దివసంబున మేము పదుగురు రాజులతో గలిసి మళయాళ పర్వతప్రాంతంబున గల మహాదరణ్యామధ్యమున వేంచేసి

యున్న అళగరస్వామి యాలయంబున కేఁగుటయు, అచ్చట అడవి మనుష్యులను, అడవి నున్నలు, పశువులు మున్నగు వివిధ జంతువులను చూచుటయు, సెలయేటిలోని నీటిని కడుపారగ్రోలుటయు, త్రోవలోని సస్య శ్యామల క్షేత్రములను, అపారమగు తాళ, జంబూ, పనస, ఆమ్ర, నిమ్మ, నారింజ, నారికేళ, కదళీమున్నగు ఫలవృక్ష సమూహంబును వివిధములగు పక్షి, మృగ,కీటక తండంబులను, అడవివృక్షలతాదులను కన్నులకఱవుదీర వీక్షించుచు మధ్యమధ్య వారొసంగిన లేత నారికేళ జలంబులను గ్రోలుటయు తిరిగి గ్రామంబున కేగు సరికి సాయంత్ర మగుటయు జరిగినది .ఆయళగరాలయమునం దద్భుతమగు గొప్ప భేరీలు, 5, 6 మణుగులవరకు బరువుండు పెద్ద పెద్ద కంచు గంటలు పూర్వశిల్ప చాతుర్యమును జూపు చక్కని శిలావిగ్రహములు రాజపాళయమున కేడుమైళ్ళ దూరంబునగల యీమహారణ్య మధ్యమునం దెట్లు నిర్మించిరని మిక్కిలి సంతసించితిమి. ఆ దేవాలయమున ప్రతి శుక్రవారమున పూజాదులు నెరవేర్తురట. ఆ కొండ నుండి ప్రవహించు సెలయేటి నీటిని గ్రోలినచో తప్పక జ్వరము వచ్చితీరుననియు, ఆజ్వరముతో తప్పక ప్రాణహాని గలుగు ననియు నెంచి ఆ గ్రామవాసు లెవ్వరును అందలినీటిని త్రాగుట కుపయోగించరట. అట్లు భయపడు వారు చూచుచుండఁగా మే మా యూట నీటిలో స్నానముఁజేసి కడుపునిండుగా నాజలంబులను గ్రోలితిమి. సహజాహారుల మగుట వల్ల మ మ్మా నీ రేమియుఁ చేయఁజాలనిదైనది. పైగా నా గ్రామస్థు లెవ్వరును ఆరాత్రి అచ్చట విశ్రమింపరు. ఆ కొండలో విషపువాయువు గలదట. అది రాత్రి భాగమందు వీచునట. ఆ వాయువు పీల్చినను ఆ సెలయేటిలోని నీటిని ద్రావినను మనజులు తప్పక చచ్చిపోదురని యచ్చటివారి కెల్ల గట్టి నమ్మకము గలదు. అందువల్ల తప్పక సాయంత్రమున కెల్లరును యిండ్లకు చేరుకొనుచుందురు. మాతో వచ్చిన వారు ఉప్పుతో తొమ్మిది యింటివద్దనుంచి తెచ్చుకొని అచ్చట వంటజేసుకొని తినిరి. అచ్చట సత్రమునందొక పెట్టెలో యిత్తడి సామాను భద్రపరిచిరి. వానినచ్చట వంటజేసుకొనువా రుపయోగించుకొనుచుందురు. మే మా సత్రములో మా కొఱకై తెచ్చిన ఖర్జూరపుపండ్లు, అరటిపండ్లు, కొబ్బరి మున్నగు వస్తువులు ఫలహార మొనరించితిమి. తదుపరి అచ్చట బయలుదేరి గ్రామమున కేతెంచు సమయమున త్రోవలో నొకటి రెండు చోట్ల కొబ్బరిబొండములు కూడా తీసుకొంటిమి.

ఈ ప్రకారము మే మా యరణ్యశృంగారమును వీక్షించుచు గ్రామము లోనికి రా బ్రయత్నించుతరి మా వెంటవచ్చిన క్షత్రియులు ఆ గ్రామమున కొక కడనున్న మందపాటి సుబ్బరాజుగా రింటికి మమ్మోఁ దోడ్కొని పోయిరి. వా రింటివద్ద నొక కుక్క రెండున్నర అడుగుల యెత్తు, నాలుగు అడుగుల పొడవుగలది కూర్చుండి యూరక చూచు చుండెను గాని యేమియు గత్తరజేయలేదు. ఆ యింటి యజమానికి 80 సం॥రముల యీడుండవచ్చును. ఆయన మమ్ముఁజూచి యింట్లోనుంచి వెలుపలికివచ్చి మాకు దర్శన మొసంగిరి. ఆయన విశాల వక్షస్థలము గలిగిన ఆజానుబాహుఁడగు సుందర విగ్రహుఁడు. వాను మమ్మోఁ జూచుచుండఁగా సాష్టాంగపడి లేచి

మావృత్తాంతము నడిగి తెలిసికొని, వెంటనే తమరు శయనించు మంచముక్రింద పండుకొని యున్న కుక్కపిల్లలయం దొక దానిని తెచ్చి మాకొసంగఁబోగా, మా వెంటనున్న వారిలో నొకరు "తాతగారూ! వారు సాధులు, కుక్కతో వారికి పనిలేదు. అదియునుగాక యీ కుక్కపిల్ల యింకను కండ్లు తెరవలేదు. మేత బట్టలేదు. పాలులేనిచో చచ్చిపోవును. యాత్రార్థులై పోవువారికి త్రోవలో సమయమునకు పాలెట్లు చిక్కును. గావున మీ రద్దానిని జాగ్రత్త పెట్టుఁడు"అని వినయముగా వారితో చెప్పిరి. అందు కా మహనీయుఁడు సంతసించి, తన కుమార్తెను బిలిచి పది మంచి వెలగపండ్లు తెప్పించి మా కొసంగెను. వారిని వీడ్కొనివచ్చు త్రోవలో "ఆ కుక్కపిల్లను మీరు తీసుకోరాదా?"యని మాతో నున్న వారితో నంటిమి. వా రిట్లనిరి. ఆ కుక్కపిల్లను వారొక యెడ్లజత ఖరీదున కమ్మెదరనియు, యిదివర కాయన పదునొకండు వ్యాఘ్రములను, విశేషముగా నడవి పందులను, పెక్కు లేళ్ళను వేటాడిన దిట్టరి యనియు, ఈ మళ్ళయాళ పర్వతారణ్య మార్గము లెల్ల ఆయనకు బాగుగా దెలియుననియు, మహాధైర్యసంపన్నుడనియు, మీ తేజస్సులఁ జూచి, విస్మితుఁడై మి మ్మెట్లు పూజింపవలయునో తెలియక, ఆయన తన ప్రాణతుల్య మగు తన "బేపికూనను" మీ కొసంగఁ దలంచెను గాని దానిని మేము పరిగ్రహించితి మని తెలిసినచో ఆయన కాగ్రహముఁ గలుగుననియు, అందువల్ల మే మాకుక్కను ముట్టుకొనుటకైన నంగీకరింపఁజాలమనియు ఆయన వృత్తాంతము మాకెఱిఁగించిరి. ఈ రీతిగా ప్రసంగించుకొనుచు మాబసలో ప్రవేశించి మాతోనున్న వారినెల్ల వీడ్కొల్పి మే మా రాత్రి సుఖముగా వెళ్ళబుచ్చితిమి.

ఆ మరునా డా గ్రామ పెద్దలగు మందపాటి సుబ్బరాజుగారు (మేలపాటం మునసబు) ఓరుగంటి ముద్దుస్వామిరాజుగారు, పూసపాటి కుమారస్వామి రాజుగారు, మందపాటి గురవరాజుగారు, గొట్టుముక్కల కృష్ణంరాజుగారు, దంతులూరి అళగరరాజుగారు, మున్నగు పలువురు దయచేసి, మాకు దర్శనమిచ్చిరి. వారిలో కొందరు మేము అళగరస్వామి ఆలయంబునకేఁగి అచ్చటి జలంబులను గ్రోలినందున జ్వరము తగిలి బాధ పొందుచుంటి మేమో యని శంక పొందుచుండిరి. వారి యనుమాన ప్రకారము మా కే విధమగు బాధయు గలుగలేదు. అచ్చటివారిలో నొక క్షత్రియోత్తముఁడు మాతో "స్వామీ! యిదివర కా యళగరస్వామి యాలయమునకు కొందరు సాధులు వెళ్ళి అచ్చటి యూటనీటిని గ్రోలి తిరిగి వచ్చి జ్వరపడి చనిపోగా, వారికి యూర భారీగా గోరీలు గట్టించితి" మని చెప్పెను. ఆ మాటలు విని 'అయ్యా! మాకు ప్రకృతి మాత కటాక్షము వలన, అన్నము, ఉప్పు, పులుసు, కారము, మున్నగు వివిధ దగ్ధ పదార్థముల ప్రీతి తగ్గి, సహజ సాత్త్వికములగు కందమూల ఫలాదులు ప్రాప్తించినవి. పైగా మావలె ధౌత్యాది షట్ కర్మలాచరించుచు, యమనియమాసన ప్రాణాయామములను సశాస్త్రీయముగా ననుసరించుచు, నిర్విచార జీవిత మొనరించు హఠ యోగులకు రక్తము మారిపోయి ప్రకృతి ననుసరించి నందువలన వారికి సహజ జల

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II Sexualogy and Sociology
Part III Psychology and Mental Healing.
Part IV Nervous system and Insanity
Part V Diseases of organs and Cure

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10
Post-publication price .... Rs 20

For detailed prospectus apply to:— **The Chromopathic Institute,**
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారము అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవి ఈ పత్రిక వివరించును

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరిసంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, LL D, గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణ చికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపనశక్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో ఇముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు. ఆహారపదార్థముల పచనావిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలిసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు ఏ ఆహారములు తినుటవలన యేరోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యేపదార్థములు తినుటవలన నయమౌన్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది

క్రొత్త కూర్పు 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **లోట్టే వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్పబడి, నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి.

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయాట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఏప్రిల్
1940
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢ ప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణ వైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణ వైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైసర్గిక జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోష్ఠి	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు 1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు:— మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		విడి సంచిక రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22	★ బెజవాడ. ఏప్రియల్ 1940.	సంచిక 4

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడ.

బెజవాడ యందలి ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారు ప్రతి సంవత్సరము వేసవిలో ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరమును జరుపుచుండుటయు, అందు ప్రకృతి వైద్యమును ప్రత్యక్షముగా బోధించు చుండుటయు, కొందరు రోగులను చేర్చుకొని ఉచితముగా రోగనివారణచేసి చూపుచుండుటయు తాము ఎఱింగిన విషయములే.

ఈ సంవత్సరము గూడా ఏప్రియల్ 1 వ తేదీనుండి 21 వ తేదీవరకు పశ్చిమగోదావరిజిల్లా నర్సాపురం తాలూకా దొడ్డిపట్లలో మా స్వంతతోటలో జరుపుటకు పై శిక్షాశిబిరమును ఆహ్వానించి యున్నాము

శిబిరకాలమున విద్యాభ్యాసము సేయువారికిని, 10 మంది రోగులకును, ప్రేక్షకులకును, శిబిర వాసము చేయదలచిన వారికిని ఫలహారము ఉచితముగా నొసంగెదము. అపక్వాహారముయొక్క ప్రయోజనమును పరిశోధన చేయదలచి యిట్లు చేయుచున్నాము. కాన తాము సదరు శిబిరము నకు దయచేసి పై పరిశోధనయందు మాకు తోడ్పడవలయు ననియు, ప్రకృతిచికిత్సా విషయిక ఉపన్యాసములను వినియు, ప్రకృతిచికిత్సా మాహాత్మ్యమును స్వయముగా దర్శించియు ఈ సందే శమును వ్యాపింపజేయవలయు నని తమను సవినయముగా గోరుచున్నాము. శిబిరమునకు అనేక మంది వైద్యులు, సాధకులు దయచేసెదరు. తాము గూడా తప్పక దయచేయ గోరెదము.

దొడ్డిపట్ల
30—3—40

చేగొండి రామజోగయ్య,
ఆహ్వాన సంఘాధిపతి

మార్గము:—యం. యస్. యం కంపెనీవారి నిడదవోలు, నర్సాపురం లైనుమీద పాలకొల్లు వద్ద దిగి మోటారుమీద 8 మైళ్లు ప్రయాణము చేసిన దొడ్డిపట్ల రావచ్చును.

బాలెంత రోగము

దీనికే సూతికావ్యాధియని పేరు ఇంగ్లీషులో Puerperal Disease అని అంటారు. ఇది నాల్గు విధాలుగా వుంటుంది. అందులో ఒక రకం సూతికాపస్మారం. సామాన్యంగా గుఱ్ఱపువాతం అంటారు. ఇంగ్లీషులో Puerperal Eclampsia అంటారు.

౧ సూతికాపస్మారము

ఈవ్యాధి 500 బాలెంతలలో ఒక్కరికి మాత్రమే వస్తుంది. ఇది చాలా ప్రళయంగా వస్తుంది. ఈవ్యాధి వచ్చినతరువాత తల్లిప్రాణం గాని, పిల్లప్రాణంగాని ఇద్దరి ప్రాణాలుగాని పోవచ్చును. ఈ వ్యాధి ప్రసవకాలంలోగాని, ప్రసవకాలానికి ముందు, వెనుకలయందు గాని రావచ్చును. ఇట్లా వచ్చే రోగులను కొన్ని వేలమందిని లెక్కవేసి ఒక డాక్టరు గారు యీ రోగం వచ్చేవారిలో నూటికి 22 కి ప్రసవానికి ముందున్నూ, 55 రికి ప్రసవ కాలమందున్నూ, 23 రికి ప్రసవం తరువాత నున్నూ యీ వ్యాధి కనుపడుతుం దని వ్రాశాడు. ఏది యెట్లావున్నా యీ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత నయంచేసేందుకు ప్రయత్నం చేసే బదులు యీ వ్యాధి రాకుండానే జాగ్రత్త తీసుకోటం చాలా అవసరమై యున్నది.

౨ ఎందుకు కలుగుతుంది ?

ఈ వ్యాధి యెందుకు కలుగుతుందో తెలుసు కుందామని ఇంగ్లీషు డాక్టర్లు చాలామంది ప్రయత్నం చేశారు మొదట గర్భిణిగా ఉన్న స్త్రీకి శ్వేతకుసుమ వ్యాధి ఉంటేగాని, శ్వేతధాతువు పడుతుంటేగాని, యీ వ్యాధి రావచ్చు నన్నారు. కాని శ్వేతధాతువు పడే వారందరికి కాని, శ్వేతకుసుమ పడేవారందరికి గాని రాక, అందులో కొంతమందికే యీ వ్యాధి వస్తుంది. మరిన్నీ యీ వ్యాధి వచ్చే వారిలో కొందరికే పై వ్యాధులు కనుపడు తున్నవి.

గర్భిణీగా ఉంటూయున్న కాలంలో మల, మూత్ర అవయవములకు యిరుకు యేర్పడు తుంది. సహజంగా జీవనం చేసేవారికి అంత యిరుకులోనూ, మలమూత్రాలు స్వేచ్ఛగా వెళ్ళిపోతూ ఉంటవి. అసహజంగా జీవనం చేసేవారికి మల మూత్రాలు పూర్తిగా వెడలక కొంతభాగమే వెడలిపోవును. శేషించిన మలమూత్రములు చెమటగాను, వాయు రూపంగాను వెడలిపోవుటకు గాను రక్తములో కలియును. మూత్రం కలిసిన రక్తము నందు (urea) యూరియా అనే విషము ఉంటుంది. మలము కలిసిన రక్తమునందు క్రిములు పుట్టును. దీనికి (Auto-Intoxication) రక్త విషీకరణ మనిపేరు. ఈ కారణాలచేత కూడా గుఱ్ఱపువాతము కలుగ వచ్చును.

గర్భధారణకాలమున అనేక పరిణామములు పొంది ఒకవీర్యబిందువు శిశువుగా తయారగును గదా. అందు యెన్నో మార్పులు జరుగు చుండును. నిరంతరము జరుగుచుండు యీ సృష్టి తంత్రమునందు యెన్నో మాలిన్యములు పుట్టుచుండును వీనిని వెలువరించుటకు గూడా దేహము పనిచేయవలసి యుండును. ఎంతో

శ్రద్ధ తీసుకొని ఆహార విహారములయందు జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించినయెడల అన్ని విధముల మలములను దేహము వెలువరింపగలుగును. రక్తమునందు చేరిన మలమూత్రములు చెమటగా వెడలిపోక నిలిచిపోయినయెడల అది నంజుగా మారును. ఈలాగు నంజు వచ్చే వారిలోగూడా ఈవ్యాధి కలుగుట గుర్తింపబడినది.

కనుక నంజుగాని, శ్వేతకుసుమగాని, తెల్లధాతువు పడుటగాని కలిగిన ప్రతిగర్భిణియు వెంటనే ప్రకృతిచికిత్సకుని సహాయం పొందవలయును.

రక్తమునందు మలము చేరియున్నపుడు కొద్దిపనికే అలసట కలుగుట, తినిన ఆహారమునకు తగిన సత్తువ లేకుండుట, పాలుమాలిక, నిద్రమత్తుగా నుండుట, కొన్ని రాత్రులయందు నిదుర లేకుండుట, కాళ్ళుతీత, తలనొప్పి, కళ్ళుమంటలు మొదలగు దుర్లక్షణములు కాన్పించినప్పుడు వెంటనే ఆహారమునందును విహారమునందును మార్పులు చేసి వెంటనే ఆరోగ్యమును పొందవలెను· ఇట్లు మార్పులు చేసి వెంటనే ఆరోగ్యమును పొందిన వారికి సూతికాపస్మారము కలుగనే కలుగదు. కలిగిననూ సులభముగానే నయమవుతుంది.

3 గర్భిణి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి

గర్భిణిగానున్న కాలములో శ్రద్ధ తీసుకోనందువల్లనే గుర్రపువాతము వస్తుంది. అది యేదో కారణమువల్ల అకస్మాత్తుగా వచ్చే వ్యాధి అని అనుకోవటం కేవలం అజ్ఞానము.

రక్తములో మలమూత్రాలు చేరనైఅంటే దేహధర్మాన్ని యెంతో ఉల్లంఘిస్తేనే జరుగుతుంది. మానవేతరమైన జీవకోటిలో లేని వ్యాధులన్నీ మానవులకే వచ్చినై అంటే అది సహజ ధర్మాన్ని కేవలం ఉల్లంఘించటమే పనిగా పెట్టుకోవటంవల్ల జరిగినదేను.

పైరుపొట్టమీదకు వచ్చినతరువాత, నే బుద్ధి తక్కువవరైతూ, యెరువు వేయడు. చూడి ఆవుగానీ, గేదెగానీ ఉంటే దానిని శ్రద్ధగా మేపుతాడేగాని, తవుడు కొబ్బరి, పిండీ, జనప కట్ట మొదలైన బలువైన ఆహారాన్ని మేపడు. మేపితే పశువులు యీచుకొనిపోతై అని అతడికి తెలుసు. పైరు 'బొందు' పోతుంది.

బుద్ధిహీనులైన మానవులు మాత్రమే గర్భిణికి తినగూడని వన్నీ తినిపిస్తారు. గర్భిణి యిద్దరి ఆహారాన్ని తినాలని అనేకుల నమ్మకం. ఆక్రైడ్ మొదలైన మొన్నమొన్నటి పరిశోధకులుగూడా అదే వ్రాశారు. అది తప్పు.

సులభముగా రక్తమాంసాలుగా మారి దేహానికి బలాన్ని యివ్వగలిగినట్టివన్నీ, దేహము నుండి సులభముగా మలాదులు వెడలి పోవటానికి తోడుపడేటటువంటివన్నీ, బిడ్డకు యెముకపుష్టిని యిచ్చేటట్టివన్నీ, దేహానికి లాఘవాన్ని కలిగించేటట్టివన్నీ, ఆహారాన్ని మాత్రమే చూలింతరాలికి పెట్టాలి.

మనము తినే ఆహారాలలో మరబియ్యముచేసే అపకారము యింతా అంతా కాదు. ఇంటిల్లపాదీ మరబియ్యమే తినవలసిన కర్మముపట్టినా గూడా గర్భిణికి దంపుడుబియ్యమే పెట్టాలి. సాధ్యమైతే క్రరతిరుగలి బియ్యంపెట్టటం మరీ మంచిది. బియ్యమంటే బియ్యముగాదు. బియ్యముతో వండిన అన్నము.

బాలెంతరాలికి ఎక్కువగా క్షారవంతము లగు ఆహారములను పెట్టవలెను. క్షార మంటే ఉప్పూ, సైంధవలవణమూ గాదు.

కూరలలోనూ, తియ్యని పండ్లలోనూ క్షారా లుంటవి. అందువల్ల 10 తులాల బియ్యపు అత్తెసరు అన్నము తినే చూలింతకు 30 తులాల కూర వండిపెట్టాలి. ఆ కూర ఆకుకూరగ గాని కాయగూరగా గాని ఉండవచ్చును. అన్న ములో సరిపోయిన పిండిపదార్థ మున్నది. కనుక అన్నము తినే చూలింతకు దుంప కూరలు గాని రొట్టెగాని తోడుగా పెట్ట గూడదు. 'బియ్యానికి 3 రెట్లు కూర తినాలి' అని జ్ఞాపకం పెట్టుకొని ఆచరించాలి. ఈ ఒక్క మార్పు చేసిన వారికి మలబద్ధక మున్నూ మూత్రబంధమున్నూ రావు.

ఎవరు సరిపోయినంత కూరను తినరో, ఆకలికి మిగిలి మరబియ్యపు అన్నాన్ని తింటున్నారో, ఎవరు పిండివంటలను తినటానికి భీతిని పొందుట లేదో, వారి దేహమునందు జీర్ణింపక మిగిలి పోయిన పిండి పదార్థము ప్రేగులలో చిక్కు కొని మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తోంది.

మరిన్నీ ఆ తెల్లని పిండిపదార్థమే శ్లేష్మము గాను, తెల్లని శ్వేతధాతువుగాను దేహా న్నుంచి బయటికి పోవటానికి ప్రయత్నిస్తోంది. ఆ పిండి పదార్థమే పైత్యకోశముచే స్వీకరింప బడినప్పుడు, పైత్యకోశము చెడిపోయి ఆకలి తగ్గి, నంజు కలుగుతుంది.

అందువల్ల గర్భిణీస్త్రీలు, తాము తినదలచిన అన్నానికి 3 రెట్లు కూర తినాలి. అలా తిసి నప్పుడు మలబద్ధకము పోతుంది. సూతికా పస్మారము రాదు.

భాగ్యవంతులుగా నున్నవారు పండ్లు సంపా దించుకొనగలరు గాన వారు పండ్లను ఎక్కువగా తిని, అన్నముయొక్క పరిమితిని తగ్గించుకోవచ్చును.

నంజూ, శ్వేతధాతువు, మలబద్ధకమూ, మూత్ర బంధమూ ఉన్నవారు వెంటనే అన్నము మాని పండ్లనుగాని, పండ్లు సంపాదించుకో లేని పేదలు కేవలము కూరలు, పచ్చివిగాని, వండు కొని గాని తినినయెడల పై లక్షణములు తగ్గి పోతవి.

సాయంత్రపు యెండలో తిరుగుట, ఆరు బయట మంచిగాలి తగిలేచోట పరుండుట, తేలికయైన పనులను సదా చేయుచుండుట వలన గూడా సూతికాపస్మారము రాకుండా పోతుంది.

ఆదిత్య పేటికా కటిస్నానములు గాని, ఆతప స్నానములుగాని, వేడినీటి కటిస్నానములు గాని వారమున కొకతూరి చేయుచుండినా గూడా సూతికాపస్మారము రాకుండాపోతుంది. కొందరు వేడినీటి కటిస్నానమువలన గర్భ స్రావము కలుగుతుం దని భయపడవచ్చును. అప్పుడు తెలిసిన ప్రకృతి వైద్యుని దగ్గిర వుంచు కొని, వారి సలహాతో చేయటం మంచిది. ఇంత వరకు రోగము రాకమునుపు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు వ్రాశాను. వచ్చిన తరువాత ఏమి చేయాలో ముందు వ్రాస్తాను.

౪ పూర్వలక్షణాలు

సూతికాపస్మారము రావటానికి ముందు యీ క్రింది లక్షణా లుంటవి. మూత్రము చిక్క పడుతుంది. మూత్రము తగ్గి అవుతుంది. నుదురు నొప్పిగా ఉంటుంది. పై పొట్టలో పోట్లు పుట్టుతవి. వికారం, తలతిరగటం ఉంటుంది.

మగపు ఏర్పడుతుంది. ఒకవస్తువు రెండుగా కనపడుతుంది. దీపము లావుగాను, బంతిపువ్వు వలెను కనపడుతుంది. కంటికి ముందు వెలుతురు కనబడుతుంది.

౫ తరువాత

చూపు నిలిచిపోతుంది. ముఖకండరములు వడివడిగా సంకోచ వ్యాకోచాలను పొందుతవి. గుడ్లు తిరిగిపోతూ ఉంటవి. తెల్లగుడ్లు పైకి వచ్చి, నల్లగుడ్లు పైరెప్పలకిందికి పోతవి. ముఖము ఒకతూరి కుడిభుజమువైపునకు ఒకతూరి యెడమభుజమువైపునకు వడిగా తిరుగుతూ ఉంటుంది. తరువాత దేహమంతా వణకడం ఆరంభిస్తుంది. దేహమంతా కదిలిపోతుంది. ఇది మొదట ఆగి ఆగి వచ్చి తెంపు లేకుండా వస్తుంది. ముఖము కందిపోతుంది. నాలుక వెళ్ళుకు వస్తుంది. జాగ్రత్త తీసుకొని పండ్లమధ్య ఒక కర్రముక్క పెట్టకపోతే నాలుక, పండ్ల మధ్యపడి నలిగిపోతుంది. నోటివెంట చిక్కని చొంగ కారుతుంది. గుప్పిళ్లు బిగుసుకొనిపోతవి. చేతులు వణకుతవి. ముఖకండరాలు అనేక రకాలుగా సంకోచవ్యాకోచాలను పొందుతవి.

మలమూత్రాలు వాటంతటవే వెడలుతవి. స్మృతిలేకుండా పోతుంది. గిల్లినానొప్పి ఉండదు. తరువాత గుప్పిళ్ళు సడలుతవి. ముఖము వికాసము పొందుతుంది. కండ్లు మెరుస్తవి. తెలివి వస్తుంది. ఇలా తెరలు తెరలుగా వస్తుంది. తెరలు దూరముదూరముగా వస్తే సరే; లేక వెంట వెంటనే వచ్చేయెడల దేహము శక్తిహీన మౌతుంది. మూర్ఛ వస్తుంది. దానితోనే ప్రాణము గూడ పోతుంది. తెరలు దూరము దూరముగా వస్తే మాత్రము కొన్ని దినముల తరువాత రోగము నిమ్మళిస్తుంది.

ఈ వ్యాధిలో ఉన్న చమత్కారము యేమిటంటే రోగము నయమైన తరువాత రోగిని సూతికాపస్మారములో నున్నప్పుడు పడిన పాటునుగురించి జ్ఞాపకము చేస్తే ఆమె కేమీ జ్ఞాపక ముండదు. తెరల సంగతే కాకుండా తెరలు మానిన తరువాత జరిగిన వృత్తాంతము గూడా ఆమె కేమీ జ్ఞాపక ముండదు.

ఉ చికిత్స

ఈ వ్యాధికి మూల మేదో తెలియకపోవుట వలన అలోపతివారు ప్రలాపముతో గూడిన అపస్మారమునకు మార్ఫియా, బ్రోమిక్, క్లోరోఫారము మొదలైన మందులున్నూ మూర్ఛ ఉన్నప్పుడు సెలైన్ ఇంజక్షనులున్నూ సిరారక్తమోచనమున్నూ చేస్తారు. దానితో మంచి రక్తముగూడా పాడైపోతుంది. మార్ఫియా మొదలైన వన్నియు తాత్కాలికముగా బయటి ఉద్రేకాన్నే తగ్గిస్తవిగాని నాడులలోపల ఉండే ఉద్రేక కారణమైన అంగారాన్ని తగ్గింపవు.

సెలైన్ మొదలైనవన్నీ మూలకారణాన్ని తీసివేయక తాత్కాలిక చిహ్నమును మాత్రమే తీసివేస్తవి.

ఆయుర్వేదమునందు గూడా వాడబడే మందులగు వాతవిధ్వంసి, వాతరాక్షసము, వాతాగ్నికుమారము, కస్తూరి మొదలైన వన్నియు మూలకారణాన్ని వెలువరించుటకు ప్రయత్నింపక, తాత్కాలిక మగు రోగలక్షణాలనే తగ్గిస్తవి.

౭ ప్రకృతివైద్యము

అన్ని యితరవ్యాధు లందువలెనే యీవ్యాధి లోగూడా మాలిన్యాలను వెలువరించే బహిష్కార్యవయవములు నిద్రపోతూ ఉంటవి. కనుక ప్రకృతి వైద్యుడు ముందుగా బహిష్కార్యవయవములను రెచ్చగొట్టి మాలిన్యాలను వెలువరిస్తాడు.

౮ దుస్తులు

ముందుగానే రోగి దేహముమీదనున్న దుస్తులన్నీ తీసివేయవలెను. గాలి తగులుచోట రోగిని పరుండ బెట్టవలెను. బిగుతుగా ఉండే ఆభరణా లన్నిటిని తీసి దాచవలెను.

౯ ఎనిమా

ఈ వ్యాధిలో యెనిమాయెంతో మేలుచేస్తుంది. 110° F H. డిగ్రీల వేడిగల నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. సూతికాపస్మారవ్యాధులయందెల్ల తప్పకుండా పురీషనాళము (Colon) అంతా మలముతో నిండి ఉంటుంది. అంతా ఒక్కేసారి కడుగుట సాధ్యము కాదు. కనుక ప్రొద్దున ఒకతూరి, సాయంత్రము ఒక్కతూరి ఎనిమా చేయింపవలెను. ఒకతూరి, అంటే తేపకు 3, 4 పైంటుల వేడినీటిని యెనిమా చేసి, అవి వెడలిపోయిన తరువాత 1, 2 తూరులు చేయవలెను. ఇట్లు పొద్దున 3 డబ్బాల నీటిని, సాయంత్రము 3 డబ్బాల నీటిని యెనిమా చేయవలెను. ఒకటి రెండు ఔన్సుల నీటితోగాని, గ్లిజరిన్‌తోగాని చేసే యెనిమావలన ఆవంతయు లాభములేదు.

రోగిని కుడిచేతిమీద పరుండబెట్టి ఎనిమా చేయటం మంచిది. లేకుంటే యెట్లా పరుండబెట్టినాసరే యెనిమా చేయింపవచ్చును. ఏ ప్రక్రియ మానినా, ఒక్క యెనిమా చేసినా యీ వ్యాధి నయమాతుంది.

౧౦ వేడినీటికాపు

పాదములు, చేతులూ వేడినీటి రబ్బరు తిత్తితోగాని, ఫ్లానలుగుడ్డ వేడినీటిలో ముంచిగాని ప్రతి 2 గంటలకూ ఒకతూరి 15 నిమిషముల చొప్పున 115 డిగ్రీల వేడినీటితో కాయవలెను. ఇట్లు చేసిన యెడల దేహమునందలి మాలిన్యములు చెమట రూపమున వెడలి పోవును.

౧౧ వేడినీటి జల్లు

రోగి పొత్తికడుపుమీదను,మలుగుల మీదను 115° F. H. డిగ్రీల వేడినీటిని జల్లుగా పోయవలెను. ఇది పూల గొట్టముతో చేయవలెను. పల్లెటూళ్ళయందును, పేదవారికిని యివి లభింపవు గాన, వారు రోగిని మంచముపై పరుండబెట్టి ప్రతి 3 గంటలకును ఒక తూరి 11° డిగ్రీల వేడినీటిని రోగి ఉదరముమీద చెంబుతోగాని ముంతతోగాని 10,15 నిమిషములు 9 అంగుళముల యెత్తునుండి నెమ్మదిగా పోయుచుండవలెను. తరువాత 5,6 చెంబుల చన్నీటిని పోసి తడి తుడిచి దుప్పటి కప్పి పరుండబెట్టవలెను. దీనితో మూత్రము బాగుగా వెడలిపోవును.

౧౨ ఆతపస్నానము

నిరుపేద లుంటారు. వారి ప్రక్రియను చేయగలరు. రోగిని ఆరుబయట యెండలో పరుండబెట్టవలెను. వేసగియందైనయెడల 9 గంటల లోపునను, సాయంత్రము 3 గంటల తరువాతను యీ ప్రక్రియ చేయవలెను. చల్లని

ఋతువులయందు యే కాలమునందైనను ఈ ప్రక్రియ చేయవచ్చును.

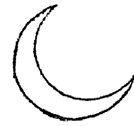
రోగిని మంచముమీద పరుండబెట్టవలెను. రోగికి ముఖమునకు యెండ తగులరాదు. నీడలో నుండునట్లు అమర్చవలెను. మిగతా భాగ మంతయు యెండలో నుండును. రోగి మీద అరటిఆకులుగాని, చేమాకులుగాని, తామరాకులుగాని కప్పవలెను. అవి దొరకని వారు వెలగాకుగాని, వేపాకుగాని, బాద మాకులుగాని కప్పవలెను. లేదా ఒక తడిగుడ్డ కప్పి దానిపైన కంబళి కప్పవలెను ఇట్లు 30,40 నిమిషములు పరుండబెట్టి తరువాత చల్లని నీటితో దేహమును కడిగి తుడిచి దుప్పటి కప్పి పరుండ బెట్టవలెను దినమునకు యిట్లు ఒక్కతూరికంటె యెక్కువ చేయరాదు.

౧౩ ఆవిరిస్నానము

రోగమునకు రాత్రిపూటనే చికిత్స చేయ దలచినప్పుడు ఆవిరిస్నానము చేయింపవలెను. ఒక కాగులో సగానికి నీళ్ళుపోసి, మూతపెట్టి కాచవలెను. నీరు మోతకువచ్చి, తెర్లింతలైన తరువాత యింకాకొంతసేపు కాగనీయవలెను. మంచముమీద పక్కగుడ్డలన్నియు తీసి రోగిని దానిమీద పరుండబెట్టవలెను. పైన ముఖాన్ని మాత్రము తెరచి యుంచి, మిగతా భాగ మంతయు దుప్పటి కప్పవలెను. కాగుమీద నున్నమూతతీసి రోగికి ఆవిరిని నెమ్మదిగా తగులనీయవలెను.

రోగి దేహ మంతయు బాగుగా చెమట కలిగిన తరువాత చన్నీటితో కడిగి తుడిచి, దుప్పటి కప్పి పరుండబెట్టవలెను.

[వచ్చే నెలలో ఇతర సూతికా వ్యాధులను గురించి వ్రాస్తాను.]



సుఖసంసారము

జాత్యభ్యుదయమునకు కామశాస్త్రాధ్యయన మత్యంతావశ్యకమై యున్నది.



సుఖసంసారము వలన సత్సంతానము కలుగుతుంది. కామశాస్త్రము ఏహ్యమైనదిగా భావించి నిరాకరించుట వలననే మనజాతి నానాటికి దిగనాశిల్లుచున్నది. నూరుయేండ్లు జీవించే భారతీయులు, నేడు ప్రభుత్వమువారి లెక్కలలో 22 యేండ్లు జీవించుచున్నట్లు పేర్కొనబడు చున్నది.

బలవంతమైన, ఆయురారోగ్యవంతమైన, తేజోవంతమైన, ఓజోవంతమైన జాతి అభివృద్ధి పొందాలెనంటే యే కామశాస్త్రవిధులను అవలంబింపవలెనో వచ్చేనెలనుండి వరుసగా మా మిత్రుడు 'అంగీరసుడు' వ్రాస్తూవుంటాడు.

—సంపాదకుడు.

అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారికి

యోగాసన బిరుద ప్రదానము

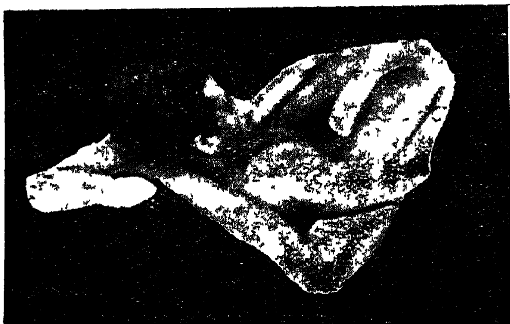


మద్రాసు పట్టణమున ముత్తుయప్పన్ వీధిలో నున్న సెలక్టు టాకీసు హాలులో అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు యోగాసన ప్రదర్శనమును 1940 సం॥ జనవరి 7 వ తేదీన మద్రాసు పౌరులకు ప్రత్యేకముగ ఆర్. సుబ్బయ్యనాయుడు (మద్రాసు కార్పొరేషను కమీషనరు)గారి యాజమాన్యమున గావించియుండిరి.

వీరు గత డిశెంబరు 25 తేదీ నుండియు, మద్రాసులో గోక్లే హాలు మొదలైన పలుతావులందు గాంధీగారి కార్యదర్శి మహదేవ దేశాయి, బులుసు సాంబమూర్తి మొదలైన పలువురు పెద్దల యెదుట యోగ వ్యాయామ ప్రదర్శనములను గావించి యోగ్యతా పత్రముల బడసి మెప్పులను బొందిరి.



సెలెక్టు టాకీసు హాలులో జరిగిన సభయందు "యోగాసన ప్రవీణ" అను బిరుదమును లిఖిత పూర్వకముగా బడసిరి. సభకు విచ్చేసిన గద్దె రంగయ్యనాయుడు, మాజీ మేయరు శ్రీరాములు నాయుడు, లల్లూభాయి పటేలు మొదలగు ప్రముఖులు వీరి ఘనతనుగూర్చి సభయందు పొగడిరి. ఋషి సాంప్రదాయమైన యోగవ్యాయామముచాల గొప్పదనియు చాలమందికి వీరు వ్యాధులను కుదిర్చి, ప్రాణములను కాపాడిరనియు, కృష్ణారావుగారిచే వ్రాయబడిన "వైద్యవిప్లవం" చాల బాగున్న దనియు, అందరును టీకాల చట్టమునకు ఎదురుగ నడుము కట్టవలయు ననియు పలువురు ఉపన్యసించిరి.



12 నెలల్లో 20 పౌనులు పెరిగాను

"ఇంగ్లీషువైద్యులు యింజెక్షనులు యిచ్చిరి. తాత్కాలికమగు శాంతి నిచ్చెను. ఆకలిలేమి, కక్కులు పోలేదు, టెంపరేచర్ ప్రాతఃకాలము వంద, సాయంత్రము వంద. ఎన్నిమందులు యిచ్చినను తగ్గలేదు. మూడు మాసములకు విసిగి ఆయుర్వేదవైద్యము మొదలిడితిమి. అదియు వృధా అయిపోయెను. ఎంతయో డబ్బు ఖర్చు పడితిమి. ఏమి లాభము ?
ఇట్లు సంవత్సరము గడచెను. భగవంతుడు మాకు దోవచూపెను."

గట్టి దమయంతి.

1. పంచభూతములు ప్రపంచమును ఆవరించి యున్నవి. మానవుడుగాని, తదితర జీవములుగాని, పంచభూతములవలన మహోపకారము పొందుచున్నారు. నీరు అగ్నియొక్క ఉపకారములు ప్రతి మనుజునికి తెలిసియుండును. జీవకోటిలో ఒక్క మనుష్యుడే రోగములచేత బాధపడుచున్నాడు. ఇతర ప్రాణులు పక్షులు వృక్షములు జంతువులు వెయ్యికి ఒక వంతు రోగపీడ పడుచున్నవి కారణ మే మని ఆలోచించిన, ఇతరజీవకోట్లు, భగవంతుఁడు ఇచ్చిన ఆహారమును తినును. ఉదకమును త్రాగును. మనుష్యుడు అట్లుగాక, వానిని కలిపి రుచి కొరకు అనేకమార్పులు చేసి తిని అటుపిదప రోగగ్రస్థుడు అగుచున్నాడు.

2. ప్రకృతియే దైవ మని నేను గ్రహించితిని. నాకు ఉన్న జబ్బు ప్రకృతివైద్యసేవవలన రూపు మాపైనది. అది చదువరులకు విశదించెదను.

3. నాకు ఇరువదిఎనిమిది సంవత్సరములు. నేను సామన్య బలాఢ్యము గలదానను. రెండు సంవత్సరముల క్రిందట, ఒకదినమున ప్రాతఃకాలమున హఠాత్తుగా పడిపోతిని. విశ్వవిద్యాలయములలో యం. బి. బి. యస్. చదివి, నేర్పరులగు వైద్యులు మందులు ఇచ్చిరి.

జబ్బుస్వభావము:—చేతులు కొంగర్లు పోయెడివి. తలకాయనొప్పి, ఊపిరితిత్తులు పడిపోవుచున్నట్లు యుండెడివి. ఆకలిలేదు. ఏవస్తువు తినినను కక్కుకొనుటగా యుండెడిది.

ఇంగ్లీషు వైద్యులు ఇంజక్షనులను ఇచ్చిరి. తాత్కాలికముగా శాంతి నిచ్చెను. కాని ఆకలిలేమి, కక్కులు పోలేదు. టెంపరేచర్ ప్రాతఃకాలము వంద, సాయంత్రము వంద, ఎన్ని మందులు ఇచ్చినను తగ్గలేదు. మూడుమాసములకు విసిగి ఆయుర్వేద వైద్యము మొదలిడితిమి. అదియు వృధా అయిపోయెను. ఎంతయో డబ్బు ఖర్చుపడితిమి. ఏమిలాభము? ఇట్లు సంవత్సరము గడచెను. భగవంతుడు మాకు దోవ చూపెను.

ప్రకృతివైద్య నిపుణులును, దయాసారవంతులును అయిన పుచ్చా వెంకటామయ్యగారి దర్శనభాగ్యము వారి బంధువులద్వారా కలిగెను. భగవంతుడు గజేంద్రుని మొసలిబారి నుండి తొలగించినట్లు, అస్వాభావిక వైద్యము నుండి రక్షించుటకు వెంకటామయ్యగారు భగవంతునివలె మమ్ము రక్షించెను.

1939 ఫిబ్రవరి నెలలో వారి గ్రామము వెళ్ళి చూపించితిమి. వారు పొలమునందు నూరిపిడి చేయించుకొనుచున్నారు. తమ సలహాకొరకు వచ్చినా రని తెలిసిన వెంటనే రోగిని వచ్చి చూచినారు. ఆ దినమునుండి యీ దినము వరకు వారు చెప్పినట్లు చేయుచున్నాను.

వైద్యవిధానము:-పులుపు వస్తువు తినవద్దనిరి.

మొదట ఇరువది రోజులు అన్నము తినుట మానితిని. తియ్యని కమలాఫలములు తినుట ప్రారంభించితిని. ప్రాతఃకాలము 4-30 గంటలకు ఎనిమా, అటుతరువాయి 7 నిమిషములు కటిస్నానము. ఆహారము కమలా పండ్లు. సాయంత్రము 5 గంటలకు కటిస్నానము. చెట్లనీడయందు పండుకొనుట ముఖ్యము. ఇట్లు 20 రోజులు చేసిన పిదప మరల వెంకట్రామయ్యగారు వచ్చి చూచిరి. అప్పుడు నాతూకము 50 పౌనులు. అంత వారు ముడిబియ్యపు అన్నము కొద్దిగా బీరకాయకూరతో పొద్దున పదిగంటలకు తినమనిరి. పండ్లయందు వాసన బంకగా యుండెడిది. నీలపు సీసాలోని నీరు ఎండలో పెట్టి ప్రతిదినము మూడుగంటలకు ఒకతూరి పుక్కిలించుచుంటిని.

ఎండలు అపరిమితముగా యుండెను. తలకాయ నొప్పిగా యుండెడిది. స్నానము చేయగానే తగ్గెడిది. అప్పుడు వారు నీలపు సీసాలో కొబ్బరి నూనెపెట్టి ఎండలోను, రాత్రియందును యుంచి, దానిని వాడమనిరి, అదియే మహా ఉపకారము చేసెను.

మే నెలనుండి, కొబ్బరినీరు రెండుగాని ఒకగ్లాసుగాని త్రాగమని సలహా ఇచ్చిరి. పచ్చిబొండాలలోని నీరే త్రాగమనిరి. ఈ నీరే నాకు ఆధారమై శరీరమునకు తగు ఓపిక ఇచ్చినది. కొబ్బరి నీరు సాయంత్రము 2 గంటలకు త్రాగుచుంటిని. శరీరమునకు బలమును ఇచ్చినది. రోహిణి ఎండలబారికి తప్పించుకొని, కొబ్బరి నీరు సహాయముచే, మృగశిర కార్తిలోనికి వచ్చితిని.

తూకము క్రమేణ 68 పౌనులకు వచ్చెను. పదిరోజులకు ఒక పర్యాయము వచ్చి, సలహా ఇచ్చుచున్నందుకు వారికి నా వందనములు. పండ్లయందు వాసన పోయెను. శరీరము ఆరోగ్యమునకు తిరిగెను. అంత జులైనుండి వారు ప్రాతఃకాలము 2మైళ్లు, సాయంత్రము రెండు మైళ్లు నడవమని చెప్పిరి. అట్లు చేయుచుండుటచే ఆకలిఅగుట, ముఖము వికాసముగా యుండుట, మొదలుపెట్టెను తూకము 70 పౌనులుకు వచ్చెను. ఇట్లు చేయుటచే నా శరీరము ఆరోగ్యముగా నుండెను. ఇప్పటికిని ప్రాతఃకాల, సాయంకాలములయందు కటిస్నానము, అటుపైన నడక, మధ్యాహ్నము కొబ్బరినీరు తీసుకొనుచుంటిని. పప్పు, నెయ్యి, దుంప కూరలు తినుటలేదు. దొండ, బచ్చల, తోట కూర, పెద్దగుమ్మడికాయకూర, మెంతికూర తినుచుంటిని. మజ్జిగ పోసుకొనుచున్నాను. ఇప్పుడు ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా జేరి ప్రకృతిమాతకు మా కృతజ్ఞత తెలుపుచున్నారము.

ప్రకృతి పుస్తకములను ఎక్కువగా చదువవలయుననిన, అన్నియు కొనుటకు ప్రతి మనుష్యునికిని సావకాశ ముండదు గాన విశ్వవిద్యాలయముల పద్ధతిని ప్రకృతి గ్రంథాలయమువారు, తగిన రుసుము డిపాజిటు చేయించుకుని, చందాదారులకు పుస్తకములను పోస్టుద్వారాగాని, రైలుద్వారాగాని పంపి, ప్రకృతి వైద్య పద్ధతులను వ్యాపింపచేయ కోరుచున్నాను.

ప్రకృతి నిపుణులగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికి, నాయొక్కయు, నాభర్త పిల్లలయొక్కయు వందనములు. సర్వదా వారు మాకు తగిన సలహాలు ఇచ్చుచుండెద రని నమ్ముచున్నాను. పిల్లల గజ్జి ఎట్లు పోవునో, దానినిగూర్చి పత్రికలలో ముచ్చటింప ప్రార్థించుచున్నాను.

నాకు తొట్టివైద్యం చేస్తే రోగము నయమైంది

మెడవద్ద 3 అంగుళముల పుండుపడినది- దుర్వాసనా, జిలాను. ఆయుర్వేద వైద్యులు నయము చేస్తామని చెప్పినారు, నాకు విశ్వాసములేకపోయినది.

ఆ ల పా టి కో టయ్య.

నాకు కడుపులో నొప్పి అమిత వాంతులుగా యుంటూ వుండెను. అందుమీద ఆయుర్వేద వైద్యము చేయువారివద్ద అవుషధము సేవించి తిని. ఒక నెల రోజులకు తగ్గును. తిరిగి మరునటి నెలలో వచ్చుచున్నది. ఆ విధముగా 6 గురు వైద్యులవద్ద పుచ్చుకొన్నను తగ్గివచ్చినది. తిర్గి ఆంగ్లేయ వైద్యం ప్రారంభించితినిగాని అందు వలన అసలే తగ్గలేదు ఈవిధము డబ్బు నష్టపడి యెంత ప్రయాసపడినను దుస్మత తగ్గలేదు. దరిమిలా కీర్తిశేషులైన పాలపర్తి సుబ్బారావుగారివలన తొట్టి స్నానములు చేయుచు, కటిస్నానము వుదయం, సాయం కాలం లింగస్నానం ఉదయము 4 గంటలకు యెనిమా చేయుటయు, ఫలహారము నారింజ, లేత టెంకాయ, దోసకాయలు, గోధుమపిండి వేరుశనగ పచ్చిపప్పు తినుటవలన నయమై ఆరోగ్యము కలిగినది.

తరువాత 1935 సంవత్సరములో బహు జిల, శరీరము యావత్తు సీసుకారుట, మెడవద్ద గొప్ప పుండు, అనగా అం. 3 బెజ్జముపడి యున్నది. దుర్వాసనగా యుండెడిది. అప్పట్లో ఆయుర్వేద వైద్యులు నయముచేస్తామని చెప్పినారు. గాని నాకు విశ్వాసములేక డాక్టర్ మ-రా. శ్రీ పాల పర్తి నరసింహారావుగారిచే తొట్టివైద్యము ప్రారంభించగా రెండుమాసములకు నయమైనది.

ఈ గ్రామములో 38 సంవత్సరముల వయస్సు గల భీమాకృతిగల జ్వరరోగికి 3 రోజులు యింజెక్షన్ చేయగా మరణించినాడు. 20 సంవత్సరములు వయస్సుగల లక్షాధికారి; రామావతార మనునట్టుగా, కలియుగరాము లన వచ్చు. అటువంటివానికి జ్వరంతగలగా షుమారు 10 యింజెక్షనులచే మరణించినాడు. నాకు అనేకపర్యాయములు జ్వరం తగలగా కటిస్నానము, ఫలహారము, యెనిమా చేయుటచే వారంరోజులలో తగ్గుచున్నది.

జలచికిత్సా సామర్థ్యమువల్ల యీ రోగమారోగ మనక అన్ని రోగములు వెంటనే గాని, రోగినిబట్టి కొంతకాలమునకుగాని ఆరోగ్యవంతులు కాగలరుగాన, ప్రజ లందరు అవుషధములు విషమువంటి వని గట్టిగా తెలుసుకొని, నాకు తెలిసినవరకు తొట్టి స్నానమువలన నాకు కలిగిన మేలును ప్రకటింపగోరినాను.

ప్రకృతి వైద్యము స్కూళ్లలో బాలురకు వుపయోగమగు నటులు తెలుపు గ్రంథములు తయారు చేయుట దేశమునకు మిక్కిలి లాభము, క్షేమము, ఆయుర్వృద్ధి కలుగునని తోచుచున్నది

ఆరోగ్య రహస్యములు

"నైజాం తెలంగాణాలో త్రాగుడు ఎక్కువ. పరిశుభ్రత తక్కువ. విద్య తక్కువ. శౌచము తక్కువ. స్నానముచేయువారి సంఖ్యగూడా తరుగే. మహారాష్ట్రులు దృఢకాయులు. మంచి అలవాట్లు ఉన్నవి. త్రాగుడు గూడా తక్కువేను."

"దక్షిణదేశమువారు మంచి అలవాట్లు కలిగియున్నారు. శుభ్రత, ప్రాతఃకాల స్నానము, దేవదర్శనము, స్వల్పఆహారము.. కాఫీ మినహాయించి, మరబియ్యము మాని, దంపుడుబియ్యము, కూరలు. యెక్కువగా వాడినవీ రి ఆహారము చాల తృప్తికరముగా నుండును."

—— వాడపల్లి మురహరిరావు.

నేను సెప్టెంబరు అక్టోబరు మాసములలో నైజామురాజ్యములో పర్యటనచేయవలసివచ్చి నది నైజాము రాజ్యములోని జనసంఖ్యలో సుమారు 100 కి నలుబదిమంది తెలుగు వారైయున్నారు. మిగిలిన అరువదిమంది మహా రాష్ట్రులు, కన్నడలో అయివున్నారు. దేశము మాత్రము చాల బీదదేశము. తెలుగు దేశ మందు త్రాగుడు ఎక్కువ.పరిశుభ్రత తక్కువ. ప్రతిదినము స్నానము జేయువారి సంఖ్య తరుగు. పూర్వము మెట్టధాన్యములు వాడు అలవాటు తరిగి తెల్లబియ్యమునే ఎక్కువగా వాడు చున్నారు. తెల్లబియ్యము అన్న మాట అరుదు. పాడి, కూరలు పండ్లు జన సామాన్యమునకు చాల తరుగు. విద్యలో తెలుగువారు చాల వెనుకబడుచున్నారు. ఇదియే గాక దేహశక్తి, మనశ్శక్తి, మహారాష్ట్రులకన్న తెలంగనాలో చాల తరుగు. మహారాష్ట్ర ప్రాంతములో జొన్నరొట్టె, పప్పులు, గోధుమ, గుమ్మడి కాయ వగైరాలు వాడు అలవాటు ఎక్కువ గలదు. కావుననే ఈప్రజలు దృఢకాయులుగా నున్నారు. శుభ్రత తరుగయినను త్రాగుడు మాత్రము చాల అరుదు. ఇంకను బెల్ల మునే పంచదార బదులు వాడుచున్నారు. తెలంగానా, మహారాష్ట్రములలో మొక్క జొన్న కండెలను విరివిగా వాడు అలవాటు యున్నది దుస్తులు మొత్తముమీద స్వల్ప ములే. నివసించు గృహములు బీదరికముచేత చాల హీనముగా నుండును. మొత్తముమీద చేతివృత్తులు, విద్య, రాజకీయ పరిజ్ఞానము, జన సామాన్యమునకు చాలవరకు శూన్యములనే చెప్పవచ్చును. అచ్చటచ్చటవ్యక్తులుమాత్రము చాల మంచివారు, కీర్తివంతులు, త్యాగులు గలరు.

ఈ మధ్య సకుటుంబముగా దక్షిణదేశమం తయు పర్యటన జేసి యింటిని. ఈ దేశమం తటిలోను మంచి అలవాట్లు గలవు. 1 శుభ్రత 2. ప్రాతః కాల స్నానము 3. తప్పక దేవా లయ దేవదర్శనము 4 స్వల్పఆహారము.

ప్రతివ్యక్తియు ఉదయముననే లేచి స్నానము చేయుట, తదుపరి ముఖమున విభూతినో, తిరు చూర్ణమునో ధరించి భగవద్దర్శనము చేయుట, మంచి ఆచారమై యున్నది. సంగీతము, భగ

వద్భ క్తికీర్తన ఈదేశమందు ఎక్కువగా చూచె దము. కావేరిప్రాంతమున, తామ్రపర్ణి ప్రాంత మున, మలబారు ప్రాంతమున, పరిశుభ్రత, స్నానము మొట్టమొదట చూచితీరవలయును. దేశముయొక్క ఆహారములో నెయ్యి లేనేలేదు. అనేక రకమయిన కూరలువేసి సాంబారుకాచి తయారుచేసెదరు- అన్నమునకు ఉపకరములు సాంబారు, చారు, రసము, తేలిక మజ్జిగ స్వల్పకూర—యివి వీరి ఆహారమై యున్నది. కాఫీ మినహాయించి మరబియ్యము మాని దంపుడుబియ్యము వాడిన, కూరలు ఎక్కువగ వాడిన, వీరి ఆహారము చాల తృప్తికరముగా నుండును. నిత్యమును దైవదర్శనము చేయుట లో కొబ్బరి, అరటిపండు మామూలుగా వాడు ప్రసాదముగాయుండును. మలబారులో మజ్జిగ తరుగు. వీటి స్థానమున కొబ్బరి, అరటిపండు అలంకరించును. అనంతశయనం, చిదంబరం, శ్రీరంగం, మధుర వగైరాచోట్ల కూరలు సమృద్ధి. చిదంబరంలో, శ్రీరంగంలో, మధురలో, గుమ్మడిపండ్లు, సొరకాయలు, పాడికి తరుగు లేదని చెప్పవచ్చును. ఉడిపి, మలబారు ప్రాంతమున కూరలు గలవుగాని, పాడి చాల తరుగు. అటుకులువాడు మంచి అలవాటుగలదు. దేశములో భక్తి, శ్రద్ధ, శుభ్రత మెచ్చుకొనదగినవి. కుంభకోణం, తంజావూరు పట్టణములు తెలివికి పుట్టిల్లని చెప్పవచ్చును. వీటికి కారణము శుభ్రత, స్వల్పజీవనము, దైవభక్తి కావేరీ జలములే అయివున్నవి. ఒక కాఫీ, టీ వాడక, దంపుడు బియ్యమే వాడిన ఎంతయో బాగుండును. తిరుచుందూరు దేవాలయములో మాత్రము దంపుడుబియ్యము వాడుచుందురు. ఉడిపిలోగూడ వీటియందే దృష్టి యుంచినారు. అనేక వ్యాధులయందును మనః క్లేశములు తీరుటకును భగవంతుని యందు దృష్టియుంచి నియమించిన తీర్థయాత్రలు చేసెదరు. వారివారి కష్టములు తీరును. ఈ దేశమందు తమలపాకులు నములుట దురాచారము. దానితోబాటు పొగాకు వాడుట, కాఫీ, టీ వగైరాలు, నాగరికత ననుసరించి వచ్చిన తెల్లమరబియ్యము, రసాయనపు ఎరువువేసిన కూరలు, పంచదార వీరిని బలహీనులను చేయుచున్నవి. దేవాలయములకు వచ్చు కోట్లకొలది రూప్యముల అయివేజును సద్వినియోగపరచి వేదాధ్యయనమునకు, సంస్కృతవిద్యకు, పశుపోషణకు, ఆరోగ్య నైతిక వృద్ధికి వినియోగించుదురుగాక.

అనేకవ్యాధులు పోయినవి - - - - - బిడ్డలకు పాలుగూడా పడ్డవి

"నాకు 32 సంవత్సరము లున్నవి. 7వ పురుడు...... ప్రతి పురిటికి ఇంగ్లీషువైద్యము చేయుట కలదు. 6 వ పురిటినుండి శరీరారోగ్యము చెడి తలపోటు, కడుపులోమంట, ఆహారము ఏమి తీసుకొన్నప్పటికీ వెంటనే వాంతివెళ్లుట, జ్వరము, ప్రసవించేవరకు ఏ రసముగాని, జావగాని ఏమియు ఇమిడేదిగాదు. చాల బాధలుపడితిని......అజీర్తి, తెల్లకుసుమ, గుండె దుడుకు, కాళ్లచేతులు తిమ్మిర్లు, కళ్లమంటలు, నడుమునొప్పి, ఇవన్నియు ఏమీ తగ్గక నీరసముగా నుండేది. మందులు ఎన్నివాడినను శాంతి ఏమియు కలుగలేదు..........ప్రకృతి పురుడు పోసుకుంటే శరీరారోగ్యము బాగుండు నని మనవాళ్ల సలహామీద భీమవరము ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు వెళ్లితిని..........ప్రకృతి పురుడు పోసుకొన్నందువల్ల ..... ఇదివరకు వారమురోజులు ఉండే బాధ ఆ రాత్రితో తగ్గినది. ఇదివరకు పురుళ్లవలె కాక మైల సక్రమముగా జరిగినది..........ఈ సుగుణములన్నీ కనబడుటేగాక బిడ్డకు పాలు కూడ పూర్తిగా యున్నవి."

— కూనపరాజు సుబ్బాయమ్మ,

నాకు 32 సంవత్సరము లున్నవి. 7 వ పురుడు. 3 పురుళ్లవరకు శరీరారోగ్యము బాగుగానే యున్నది. తరువాత నాల్గవ పురిటినుండి కడుపు నొప్పి ప్రారంభించి చాలా బాధగా నుండి, వారము రోజులకు తగ్గేది. ప్రతిపురిటికి ఇంగ్లీషువైద్యము చేయుట కలదు. కడుపునొప్పి బాధ అరకులకుగాని, ఇంజక్షనులకుగాని ఏమియు తగ్గలేదు. పురిటిలో వారమురోజుల వరకు రొట్టె, కాఫీ ఇచ్చేవారు. మామూలుగా ఇంగువ, బెల్లము, శొంఠిపొడి, కారము ఇటు వంటి పూర్వాచారపు పథ్యములతోనే జరిగి నవి. సక్రమముగా మైలకూడా జరిగేదికాదు. వేవిళ్ళ బాధ ప్రతిపట్టు 3 మాసములవరకు ఉండేది. 6 వ పురిటినుండి శరీరారోగ్యము చెడి, తలపోటు, కడుపులోమంట, ఆహారము ఏమి తీసుకున్నప్పటికి వెంటనే వాంతివెళ్ళుట,

జ్వరము, ప్రసవించేవరకు ఏరసముగాని, జావ గాని ఏమియు ఇమిడేది కాదు. చాలా బాధలు పడితిని. ప్రసవించిన తరువాత కూడ చలి జ్వరము. 11 రోజులు లంకణములు, తరువాత కొర్రజావ, గోధుమజావలతో కొన్నాళ్ళు గడపినతరువాత కొద్ది ఆరోగ్యము వచ్చినది. అజీర్ణి, తెల్లకుసుమ, గుండె దుడుకు, కాళ్ళు చేతులు తిమ్మిర్లు, కళ్ళుమంట, నడుమునొప్పి, ఇవన్నియు ఏమీ తగ్గక నీరసముగా నుండేది. మందులు ఎన్నివాడినను శాంతి ఏమియు కలుగలేదు. ఇట్లుండగానే ఆరున్నొకటవసారి గర్భిణి వచ్చిన తరువాతకూడా 3 మాసముల వరకు కొబ్బరినీరు, నారింజరసము తీసుకొంటిని. తరువాత మామూలు ఆహారమే తినుచుంటిని. 6 వ మాసము వచ్చినతరువాత గ్రహణిప్రవేశించి 2 మాసములు బాధపెట్టినది. చాలా నీరసముగా నున్నది. ప్రకృతిపురుషు పోసుకుంటే శరీరారోగ్యము బాగుండునని మన వాళ్ళ సలహామీద భీమవరము ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు వెళ్లితిని. వెళ్లిన రోజుననే ఆహారము మార్చి బత్తాయి, కొబ్బరినీరు ఇచ్చిరి. తొట్టిస్నానములు, ఒండ్రుపట్టీలు, వైద్యవిధానము మామూలుగా చేసిరి. వెళ్లిన 14 రోజులకు ప్రసవించితిని. ఇదివరకు కూడా చాలా కష్టము. ఇప్పుడు అంత కష్టముగా లేక మగబిడ్డ కల్గినాడు. 5 ఉపవాసములు ఉంచి 6 వ రోజు బత్తాయిపండ్లు పథ్యము ఇచ్చిరి. 11 వ రోజు పురిటి స్నానము చేయించిరి. ఆ రోజుననే చేబియ్యపు అన్నము, చప్పిడి కూరలు, మజ్జిగతో పెట్టిరి. ఇట్లు నెలరోజుల వరకు, ఆశ్రమములోనే యుంటిని. ఇదివరకు బిడ్డలకు ఆవుపాలు పోసేదానను, ఈ బిడ్డకు పూర్తిగా పాలు సరిపోయినవి. ఇంటికి వచ్చిన తరువాత ఆవుపాలు గుమ్మపాలు, గోధుమ పిండి ప్రారంభించి 4 గు రోజులు తీసుకొంటిని. ఇట్లుండగా కొద్దిగా చలిజ్వరము, తలనొప్పి మధ్యాహ్నము 2 గంటలకు వచ్చేది. ఇట్లుండగా డాక్టరు కృష్ణంరాజుమామ గారిని సలహా అడిగితే 2 ఉపవాసములు చేయమని చెప్పిరి. 3 ఉపవాసములు చేసి నారింజ రసము తీసుకొంటిని. ఉపవాసములు చాలక వెంటనే తిరగబెట్టి కాళ్ళుచేతులు పట్లు వదలి చలిజ్వరము, తలనొప్పి, విపరీతమైన బాధలు, వచ్చినవి. 12 రోజులు ఉపవాసమైన తరువాత మూత్ర విసర్జన జరుగక చాలా బాధపడితే కొబ్బరి నీరు ఇచ్చిరి. ఎనీమా చేస్తే నాలుగు రోజుల వరకు విపరీతమైన పసరు వెళ్ళినది. 15 వ రోజున నారింజపండ్లు ఇచ్చిరి. రెండురోజులు తీసుకున్న తరువాత మళ్ళీ అరికాళ్లు మంటలు, వాపు, నడచుటకు వీలులేక అపరిమితమైన బాధకల్గినది. అప్పుడు 5 ఉపవాసములతో తగ్గినది. పొద్దుట సాయంత్రము ఆవిరి పట్టుట, వారమురోజులు ఆవిధముగాచేసినతరువాత పూర్తిగా తగ్గి నడచుటకు శక్తి వచ్చినది. నాకు ఉపవాసములతో బిడ్డకు పాలు చాలక దాదిపాలు ఇప్పించితిమి. ఇప్పటికి నాకు పిండి, పాలు, చప్పిడికూర, బత్తాయి పండ్లు, ఇస్తూ యున్నారు. చాలా ఆరోగ్యముగా నున్నది. మధ్య ఒకసారి బిడ్డకుజ్వరము వస్తే పాలుయివ్వక ఉపవాసము చేయిస్తే తగ్గినది. రెండవమాసములో బిడ్డకు నోరుమంత్రము అయినది. అందరు మంత్రమును వేయిస్తేనేగాని తగ్గదని జడిసినారు. డాక్టరుగారు మంత్రముకాదు, జడవవద్దు, నీలము సీసాలో

నీళ్లుపడితే తగ్గుతుందని చెప్పిరి. పాలుయివ్వక సీలము సీసాలో నీళ్ళవల్లనే తగ్గినది. ప్రకృతి పురుడు పోసుకొన్నందు వల్ల నాకు కలిగిన ఫలితమేమిటి అంటె ఇదివరకు కడుపునొప్పి బాధచే భరింపలేక పోయేదానను ఇప్పుడు కూడా అట్లే వుంటుందని చాలా జడిసినాను ప్రసవించగానే పెద్ద కొబ్బరి బొండమువలె కడుపులో తేలినది. పైకికూడా కనబడి అందరు ఇంకొక బిడ్డ ఉన్నది కాబోలును అని జడిసినారు. వెంటనే ఒండుపట్టి వేసిరి ఇదివరకు వారముర్రోజులు ఉండే బాధ ఆ రాత్రితో తగ్గినది. ఇదివరకు పురుళ్లవలె కాక మైల సక్రమముగా జరిగినది. ఇదివరకు ప్రసవించిన 3 మాసములకే బహిష్ఠయ్యే దానను. ఈ సుగుణము లన్ని కనబడుట కాక బిడ్డకు పాలుకూడా పూర్తిగా నున్నవి.

కాఫీ హోటలు వారికి కొన్ని సలహాలు

(గాతము)

౨. దోసె

బియ్యము నానబెట్టవలెను. కర్రతిరుగలి బియ్యముగాని, ఫ్యాక్టరీలలో దొరికే షల్లరు (Sheller క్రింది బియ్యము అనగా కేవలమూ ఊక మాత్రమే తీసివేసిన బియ్యముగాని మంచిది. మర బియ్యము వాడగూడదు. 6 గంటలు నానినబియ్యమును బాగుగా రుబ్బవలెను. బియ్యమునకు 3 రెట్లు లేతబీరకాయ చెక్కుతీయని ముక్కలనుగూడా రుబ్బి ఆపిండితో కలపవలెను. పెనము పొయ్యిమీద నుంచి ఒక కర్రకు ఒకగుడ్డచుట్టి, అది కొంచెము నేతిలో ముంచి పెనమును తుడువవలెను కలిపియుంచిన పిండిని పలుచగా పెనముమీద పోసి, అట్లగరిటెతో తిరుగవేసి, బాగుగా కాలిన తరువాత తీసి తినవలెను. రుచి కావలసినవారు కొంచెము ఉప్పు, జీలకర్ర, అల్లము, పిండిలో కలుపుకొని కాల్చి తినవచ్చును. కొంచెము వెన్నపూస గాని, పేరిన నెయ్యిగాని, అట్టుతో చేర్చుకొని తినవచ్చును. పెనముమీద నున్న అట్టుపైన నెయ్యివేసి వేల్చుట బుద్ధి మాలిన పని. అ దువలన నేతిలోనున్న విటమినులును, పోషకద్రవ్యములును నశించిపోవుటయే గాక, అట్టుగూడ జీర్ణమగుట కష్టమగును.

ఇట్లు తయారుచేసిన రొట్టెలో ¼ మాత్రమే బియ్యపుపిండి చేరియుండినందునను, 3 రెట్లుకూర చేరి యుండినందునను, దేహమునకు కావలసిన సేంద్రియ లవణములన్నియు లభించుటయే గాక, బియ్యమునందలి పోషకద్రవ్యములన్నియు వ్యర్థముగాకుండ మనకు చేకూర గలవు.

ఇటులనే సొరకాయముక్కలుగాని, పొట్ల, దోస, దొండ, కాబేజీ, నూల్‌కోల్, బచ్చలియాకు తోటకూర రుబ్బి, బియ్యపుపిండి చేర్చి అట్లు (దోసెలు) వండుకొనవలెను. ఇవి చాల రుచ్యముగా నుండుటయే గాక దేహమునకు కావలసిన బలాన్నంతా చేకూర్చి, ఆరోగ్యదాయకము లుగా ఉంటవి.

[వచ్చే నెలలో పెసరట్టు మజా చూడండి.]

స్వీయ చరిత్ర
రెండవ భాగము

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులు

(మార్చి సంచిక తరువాయి)

ఫలాదుల వలనను; (యితరులకు, దగ్ధపరిచిన కల్మష పదార్థ భక్షణ వలన గలిగెడి,) కలరా, ప్లేగు, మశూచకము, యింఫ్లుయంజా, క్షయ, కుష్టు, మున్నగు మహాఘోరవ్యాధుల వలనను; యించుకయు భయపడవలసిన పని లేదు. తమరు పొందిన సందేహము దగ్ధ పదార్థ భక్షకుల పట్ల వృథగానేరదు. పైగా ఒకటి రెండుసార్లు యింజెక్షనులు గాని, విష యుతమగు టీకాలుగాని వేయించుకొనియున్న దేహములైనచో మరి చెప్పనక్కరయే లేదు." అని సవినయముగా మనవిఁ జేయఁగా నచ్చటి వారెల్ల రమితానందభరితులైరి

తదుపరి ఆ గ్రామంబున క్షత్రియులు సుమారిరువదివేల రూపాయిలు ఖర్చుజేసి కట్టించిన బ్రహ్మానంద భజన మందిరము నందొక బ్రహ్మాండమగు సభను సమకూర్చిరి. సగౌరవముగా పలువురు పరివేష్టించి మమ్మచ్చటికి దోడ్కొని పోయి దివ్యమగు పుష్పమాలలచే నలంకరించి, పవిత్రమైన వట్టివేళ్ళ చాపపై నాసన మేర్పరచి పూజించిరి. వారి కోరికపై మాయగ్రజులు క్షత్రియ ధర్మములను గూర్చి యిట్లుపన్యసించిరి. "మన క్షత్రియోత్తముఁడగు కౌశికుఁడు సృష్టించిన గాయత్రీ మహామంత్ర ప్రభావమును, మన క్షత్రియులెల్లరు బాగుగా గ్రహించి, బ్రాహ్మణులతో బాటు మనవారుగూడ దానిని సశాస్త్రీయముగా నాచరించి, మత్స్య మాంసాదులను పూర్తిగా త్యజించి, యైహికాముష్మిక సుఖంబు లందవలయుననియు, ఆంధ్రదేశ క్షత్రియులతో సంబంధమును బొందుటకుగాను మీరు విధిగా తెలుఁగు భాషను వృద్ధిఁజేయవలయుననియు, మీకిదివరలో కొంతవరకు తెలుగు భాష మాట్లాడుట తెలుసును గావున "లిపి" నేర్చుకొనినచో తేలికగా మీకా భాష పట్టుఁబడుననియు, అందుకొఱకొక ఆంధ్రగ్రంథాలయమును స్థాపించి ఆంధ్రాది పత్రికలు, ప్రబంధములు, నాటకములు, చరిత్రలు, కథలు మున్నగు గ్రంథములు తెప్పించి, బాల బాలికలకు ఆంధ్రపంతుళ్ళచేత విద్య గరపించి మాతృభాషా పోషణముఁ జేయవలయుననియు, మీ పెద్దలు సుమారు (500) అయిదు వందల యేండ్ల క్రిందట యీ తమిళ రాజ్యమునకు దయచేసి అరవ వారితో కలిసి మెలసి యున్నను మీ స్త్రీ పురుషు లిండ్లయం దిప్పటికిని తెలుఁగు మాట్లాడుచుండినందుల కెంతయు సంతసించుచుంటిమనియు'' మున్నగు పెక్కువిషయములతో దీర్ఘోపన్యాస మొసంగిరి. సభాసదులెల్ల రమితాదరముతో విని యానందించిరి. ఆ సభలో కూర్చున్నవారియందొక భట్టుమూర్తి లేచి మృదు మధుర వాక్కులతో మమ్ముఁగూర్చి ప్రశంసించుచు నొక గంభీరోపన్యాస మొసంగెను. తదనంతర మా భజన మందిరంబున మా క్షత్రియ యువకులు కొందరు ఫిడేలు, హార్మోనియం, తాళ మృదంగములు వాయించుచు త్యాగరాయ కీర్తనలను పాడుచు అద్భుతముగా నృత్య మొనరించిరి. చక్కని శైలిలో పాడిరి. ఆ మందిరము గొట్టుముక్కల రామస్వామిరాజు గారి యాజమాన్యమునం దుండెను. ఆమందిర

మున వారు సర్వదా భజనలు, సభలు, పురాణములు జరుపుకొనుచుందురు. ఆ దివ్య భవనములోని కేఁగినవారు మరి వెలుపలికిఁ బోవుట కిష్టపడరు. ఇంతకంటె దాని వైభవ మును వర్ణింపఁజాలను. అందు పూసపాటి కృష్ణంరాజుగారు లిఖించిన (ఆయిల్ కలర్) శ్రీ బాలకృష్ణ విగ్రహమును నిలిపి ధూప దీప నైవేద్యము లొనరించుచు సదా పూ జించుచుందురు. ఆ శ్రీకృష్ణ విగ్రహము జీవకళతో నలరారుచుండెను. ఆవిగ్రహమును నిర్మించిన కృష్ణంరాజుగారు మా కా నాఁడు చెన్నపురినుంచి అచ్చటికి దయచేసి దర్శన మిచ్చిరి.

మరునాఁడు ఓరుగంటి ముద్దుస్వామిరాజుగారి యనుమతిపై వారి గ్రామ మగు సింగరాజు కోటయం దొక సభామందిరమున గాయత్రిని గూర్చి మా యగ్రజు లొక దీర్ఘోపన్యాస మొసంగిరి. "క్షత్రియుల కుపనయనాధికారము లే"దని అచ్చటి విప్రులు కొందరు మూఢ వాక్యములు బల్కుచుండి రని విని, యందును గూర్చి యాంధ్రదేశములో క్షత్రియులకు జరుగు, కర్మ ధర్మంబులు, కులకట్టుబాట్లు, మర్యాదలు, మున్నగు విషయములను విపు లముగా చర్చించిరి. విద్యాధికులగు బ్రాహ్మ ణోత్తము లా యుపన్యాసమును విని సంత సించిరి. తదుపరి వారితో క్షత్రియప్రోక్తమగు గాయత్రిని త్రికాలములయందు జపించినగాని మా యాంధ్రదేశమునందు శ్రోత్రియులగు బ్రాహ్మణులు భోజన మొనరింపరనియు, అచ్చట మన క్షత్రియులకు బ్రాహ్మణులతో బాటు షట్కర్మలు సమానముగాఁగలవనియు వైవాహికోపనయనములను, కొందరు బ్రహ్మ క్షత్రియ, వైశ్యాదులు, శైవ, వైష్ణవాలయ ములలో కొద్ది ఖర్చుతో నెఱవేర్చుకొనుచుందు రనియు—మీరు గూడ మనలోని బీద క్షత్రియులకు యిరువదియేండ్ల యీడు దాటకమునుపే విధిగా ఆలయము నందుపనయనాది కర్మలు నిర్వర్తించు కొనుట మేలనియు, మనవారి కిచ్చట దీర్ఘ కాల ముపనయనముఁ జేయకుండ నిలిపి యుం చుట శాస్త్రవిరుద్ధమనియు, మన సంఘములో మత్స్యమాంసాది భోజనము పూర్తిగా త్యజిం చుట పరమ ధర్మమనియు, మనము మాంసా హారుల మగుట వలననే యిచ్చటి బ్రాహ్మ ణులు "మీకు గాయత్రి యధికారములే" దని వాదించుచుండుటలో అర్థముగలదనియు ఆ నింద నెంతత్వరలో మాపుకొనిన నంత మేలు మన సంఘ మచిరకాలములో పొందఁగల దనియు, తెలుఁగు భాషా పాండిత్యమును గడించి, ఆంధ్రతమిళ దేశాభ్యుదయమునకు మీరు మార్గదర్శకులు గావలయుననియు చెప్పఁగా నాసభికు లెల్లరొక్క పెట్టున కర తాళధ్వను లాచరించి హృదయ పూర్వక ముగా నమస్కరించిరి. ఆ దినంబున కట్లు కాలక్షేప మొనరించి, మరుదివసంబున కొండ వేంకటేశ్వరాలయంబును, పూనా సాధు మఠంబును, ఆ సాధు పెంచు దుప్పిని, వారి దొడ్లో పెంచఁబడు కోళ్ళ మందను, గ్రామము నందు గట్టించిన సాధుల సమాధులను చూచి యా దినచర్యను సంతోషముగా ముగించితిమి. పూనా సాధుగారికేగాదు, అచ్చటి క్షత్రి యోత్తములకు గూడ కొంతవఱకు కోళ్లను పెంచు పాపిష్టి అలవాటున్నందుకు మేము చాలా విచారించితిమి.

ప్రతి దినంబును గ్రామస్థులు మాకు ఫలహార ములను రెట్టింపు రెట్టింపుగా తెచ్చిసమర్పించు చుండిరి. కొందరి గృహంబులకేగి వారివల్ల నర్ఘ్యపాద్యాది విధులఁ బూజింపఁబడితిమి. అచ్చట గొట్టుముక్కల సుబ్బరాజు, మాన స్వామి, పుదుస్సాధు, రామస్వామిరాజు మున్నగువారిని, వారిమఠంబులనుగూడ దర్శిం చితిమి. వారా గ్రామములో సాధువృత్తిగ జీవించుచున్నారు.

రాజపాళయము రెండువైపుల మళయాళో న్నత పర్వతపంక్తిచేతను ఒకవైపు శ్రీవిల్లి పుత్తూరను వైష్ణవక్షేత్రముచేతను, తక్కిన భాగము తిరువాన్కూరు సంస్థానముచేతను చుట్టబడి సర్వఫల పుష్పధాన్య తృణకాష్ఠజల పశుజంతు సమృద్ధిగలిగి 30 వేల యకరముల విస్తీర్ణముతో నలరారుచున్నది. అది క్షత్రియ ధర్మపరిపాలితమై, సర్వమతస్థులచేతను, పెక్కు కులస్థులచేతను, సంపూర్ణమై, భక్తులకు సాధు లకు కల్పవృక్షమై, పోష్టు, టెలిగ్రాం రైలు ష్టేషనులతోడను, గొప్ప సంతబజారుచేతను, సకల కళాకుశలు లగు శిల్పులచేతను, రమ్యో తరోన్నతభవనములచేతను,విశాల భజనమంది రములచేతను విలసిల్లుచు, చోరజనశూన్యంబై, యొప్పారుచున్నది. ఆయావిషయములు మే మాశ్రమమునకు వచ్చిన తరువాత పద్య రూపమున రచించి ప్రింటుజేయించి రాజ పాళయము వారికిఁ బంపించితిమి. ఆంధ్ర పత్రికలో "దక్షిణాంధ్రులు" అను శీర్షిక క్రింద నొక వ్యాసమును ప్రకటించితిమి. కొన్ని తెలుఁగు గ్రంథములు (వారు మా యుపన్యాసానంతరము) అచ్చట స్థాపించిన ఆంధ్ర గ్రంథాలయమునకుఁ బంపించితిమి. తదుపరి సహజనత్యాగ్రహమును బంపించితిమి. అవి జూచి వారీ క్రిందిరీతిని మాకు వ్రాసిరి.

(1 వ లేఖ)

రాజపాళయం,
3—10—1929.

పరోపకారులును, జ్ఞానబోధకులును, రాజ యోగ బిరుదాంకితులును నగు కృష్ణంరాజు, రామరాజయోగివర్యుల పాదపద్మములకు:—రాజపాళయం దక్షిణాంధ్రక్షత్రియ గ్రంథా లయ కార్యదర్శివ్రాయు అభివందన పత్రిక. మహాశయులారా! తాము మా గ్రంథా లయమునం దభిమానముంచి మా స్త్రీపురు షాదులకు జ్ఞానోదయము కలిగించే నిమిత్తం పంపించిన తెలుగు గ్రంథములను కృతజ్ఞతతో సందుకొంటి మనియు అభివందనము లాచ రించితిమనియు, గతనెల 29 వ తేదీని గ్రంథా లయ పరిపాలన సభవారు 4 గవ తీర్మాన ముగా తీర్మానించియున్నారు. గనుక, ఏత ద్గ్రంథాలయము తరపున నేను కృతజ్ఞతా వందనము లాచరించుచున్నాను.

ఇట్లు విన్నవించు విధేయుఁడు
కె. పట్టాభిరామరాజు,
దక్షిణాంధ్ర క్షత్రియ గ్రంథాలయ కార్యదర్శి.

(2 వ లేఖ)

రాజపాళయం,
18—8—1931.

మహారాజ రాజశ్రీ మహాత్మేరు సమాన ధీరులును, జ్ఞాననిధులును, హఠయోగాశ్రమ స్థాపకులును నగు పొత్తూరి కృష్ణంరాజు, రామరాజయోగి పుంగవుల పాదపద్మములకు రాజపాళెయపు దక్షిణాంధ్ర క్షత్రియ ఆంధ్ర

గ్రంథాలయ కార్యదర్శి కృతానేక నమస్కారములు.

మహాశయులారా !

మా గ్రంథాలయమును గురించియు, ఆంధ్ర భాషాభివృద్ధిని గురించియు, రాజపాళెయ క్షత్రియాన్వయాది సంగతులను గురించియు, తమరు రచించి పంపిన పద్యరత్న పత్రముల నందుకొంటిమి. 28-7-1931 తేదీని గ్రంథాలయ పరిపాలక సంఘసభ్యుల సమావేశమున తమ పద్యరత్నములను విని ఆనందాబ్ధి నోలలాడి రాజ బాంధవులయందు తమ కుండు ప్రేమాతిశయమునకు కృతజ్ఞతాపూర్వకముగ వందనశతంబు లర్పించినట్లు తీర్మానించి యున్నందున ఏత త్తీర్మానానుసారము వందనము లాచరించుచు వినయపూర్వకముగ నీవిజ్ఞాపన పత్రి మర్పించు చున్నాఁడను.

తమరు రచించిన "సహజ సత్యాగ్రహ"మను పుస్తకములు ఇటీవల గ్రంథాలయమునకు చేరినవి. అవి చేరిన వెంటనే మా గ్రామములో పాతపాలెము, క్రొత్తపాలెము, సింగరాజు కోట, జగ్గరాజు కోటలలో జరిగిన సాంవత్సరిక సంఘముల యందు సంఘసభ్యులందరికి విశదమగునట్లు ఆ పుస్తకమును, గ్రంథాలయమునకుఁ బంపించిన పద్యరత్నములను చదివి వినిపించఁగా క్షత్రియపుంగవు లందరు నపరిమితానంద భరితులైరి. పైన ఉదహరించిన మూఁడు సంఘములయందు స్థిరముగా నుండుటకై పద్యరత్నముల పత్రికలను, సదరు పుస్తకమును గూడ నివ్వడమైనది.

పాతపాళెమునందు లోగడ జరిగిన సంఘ సమావేశమునందు స్త్రీలు సభలకు పోకూడదనియును, పికిటింగులో బ్రవేశింపఁ గూడదనియును, మున్నగు సంగతులతో తమ పుస్తకము రాకపూర్వమే, తమ హితోపదేశమునకు తగినట్లుగానే, తీర్మానించి యున్నారు. అట్టి లోప మిదివరకే గ్రామములో లేకపోయినను కాలానుసరణముగ ముందు ఏర్పడకుండుటకుగాను, తీర్మానించడమైనది. తమ బుక్కు వచ్చిన పిమ్మట, తరువాత జరిగిన సభలలో తమ పుస్తకమును విని చాల సంతసించి యుండిరి.

జ్ఞాననిధులారా !

తమకు తీరిక సమయములలో క్షత్రియ సంఘ పురోభివృద్ధికై హితోపదేశములు పంపగలందులకై తమరిని ప్రార్థించు చున్నాడను.

ఇట్లు విన్నవించు విధేయుఁడు,
కె. పట్టాభిరామరాజు
గ్రంథాలయ కార్యదర్శి.

(3 వ లేఖ)

రాజపాళెయం,
29—9—1931

మహారాజరాజశ్రీ రాజమాన్య రాజపూజితులును హఠయోగాశ్రమ స్థాపకులును, తత్త్వబోధకులును, యోగిపుంగవులును నగు కృష్ణంరాజు, రామరాజు, యోగిపుంగవుల పాదపద్మములకు — రాజపాళెయం దక్షిణాంధ్ర క్షత్రియ గ్రంథాలయ కార్యదర్శి కృతానేక నమస్కారములు.

యోగిపుంగవులారా !

తమరు రాజ బాంధవులయెడ అపార కరుణా కటాక్షవీక్షణములుంచి, జ్ఞాన బోధామృతము లనఁదగు పుస్తకరాజములను పోష్టుద్వారా పంపియుండఁగా నవి మాకందిన వెంటనే

గ్రామములోనున్న మూఁడుకోటల యందు పలువురు ప్రముఖులకు అందఁజేసి నంతలో వారందరును పఠించి ఆనందాబ్ధి నోలలాడి తమకు కృతజ్ఞతా వందనము లర్పించవలసి నదిగా నాతో చెప్పియున్నందున వారితరఫున తమ కనేక వందనము లర్పించుచున్నాఁడను. మన క్షత్రియుల స్త్రీ పురుష ధర్మములను అప్పుడప్పుడు యిటులనే లిఖిత పూర్వకముగఁ బంపించు చుండగలందులకు ప్రార్థించు చున్నాఁడను. తమకు వెంటనే ఉత్తరము వ్రాయలేక పోయినందులకు క్షమించ ప్రార్థించుచున్నాఁడను. ఇచ్చట అందరును ఖులాసాగా నున్నారు.

చిత్తగించవలెను.

ఇట్లు విన్నవించు విధేయుఁడు.

కె. పట్టాభిరామరాజు,

దక్షిణాంధ్ర క్షత్రియగ్రంథాలయ కార్యదర్శి.

(4 వ లేఖ)

రాజపాళయం,

29—1—1925.

మ. రా. రా. శ్రీ స్వాములవారి పాదారవిందములకు అనేకనమస్కారములు చేసి చాయంగల విన్నపములు. తమరు మందపాటి సుబ్బరాజుగారికి వ్రాసిన వుత్తరముద్వారా, నేను తెలుసుకొంటిని. తమ సోదరుఁడు రామరాజు ఆంధ్రపత్రికలో మా గ్రామమును గూర్చి వ్రాసినదాని గూర్చి మేమందరును చాలా సంతసించితిమి. నంబూరి సరవరాజు తమ ఉపదేశము వల్ల కాయకూరలుతిని కొన్ని అబ్భియాసములు చేసుకొని వస్తున్నాడు. తమకు సూదిలు (కత్తులు) పంపవలయునని ముందు వ్రాసియుంటిని. అందుకు తమరు వద్దని వ్రాసినారు. అయితే నాకు పంపవలయుననికోరికయున్నది. రెండు వారములు దాటి రెండు సూదిలు పార్సలుచేసి పంపుదును. దాని తమరు సంతోషముగా తీసుకొనవలయునని కోరుతున్నాను.

తంతలూరి అన్నమరాజు,

(టి. కె. అన్నంరాజు)

(5 వ లేఖ)

రామనాథపురం జిల్లా.

రాజపాళయం,

6—7—1937.

శ్రీ రా ము లు.

శ్రీమత్సకలగుణ సంపన్నులైన శ్రీమహాత్మేరు సమానధీరులైన శ్రీశ్రీశ్రీ రామరాజ కృష్ణంరాజ యోగీంద్రుల సన్నిధికి. శ్రీ పూసపాటి కుప్పమ్మ అనేక నమస్కారము లు చే సి చే య ం గ ల విన్నపములు. ఇక్కడ అందరు క్షేమము. అక్కడ తమ అందరియొక్క యోగక్షేమములు తెలుసుకొన కుతూహలముతో నున్నాను. మా గ్రామమునుండి వచ్చిన లక్ష్మణపెరుమాళ్రాజు గారు తమ ఆశ్రమమునకు వచ్చి తమ దర్శనముచేసి వచ్చినట్లు నాతో చెప్పిరి. తమకు దేహమున కొంచె మస్వస్థత గలిగినట్లును, అందువలన ఆవును వెలకు కొని ఆవుపాలు సేవించుచున్నట్లును చెప్పినారు. కాని తమరు ఆవుపాలు సేవించరని నాకు తెలియును. కాని దేహారోగ్యము నిమిత్తము పాలు సేవించుచున్నారేమో యని తలంచితిని. శరీరమును బట్టికదా యోగము చేయవలెను. కనుక దేహారోగ్యమునకై పాలు సేవించుచున్నారేమో యని తలంచియుంటిని. ఇప్పుడు

దేహారోగ్యము ఎట్లున్నసంగతి వ్రాయించ వలెను.

శ్రీ మా అన్నగారి అనుగ్రహమువలన యొక ఆశ్రమము నిర్మించి నేను ఆ యాశ్రమము లోనే యుంటున్నాను. తమయొక్క దర్శ నము ఎప్పటికి లభించునో యని యెదురు చూచుచున్నాను. మేము నూతనముగా ఆశ్ర మములో ప్రవేశించి ఆశ్రమవాసులై యు న్నాము. ఈ సంతోషసూచితముగా తమకు 3 రూప్యములు బహుమానముగా పంపితిమి. ఫలములు మున్నగునవి పంపిన అంతదూరము వచ్చిన నవి కుళ్ళిపోవును. కనుక వానిబదులు మూడు రూప్యములు పంపితిమి. మంచి ఫల ములుతీసి ఆశ్రమములో పూజచేసి సేవించ గలందులకు ప్రార్థన.

చిరంజీవి తమ కుమారులకు వివాహమైనదని వ్రాసియుండిరి. కోడలు కుమారులు తమ యింటనే యున్నారా? అందరు క్షేమముగా నున్నారా? చి॥ నా కుమారుడు బాలకృష్ణం రాజు, నా కోడలు సరస్వతి మున్నగువారు తమను సేవించునట్లు వ్రాయమనిరి.

ఇంతేసంగతులు. చిత్తగించవలెను.

కుప్పమ్మ.

(ఈ అయిదవజాబులో కుప్పమ్మగారు వ్రాసిన ప్రకారం మే మొక ఆవును కొన్నమాట నిజమే! మా యింటిలోనివారి యుపయోగ మునకై పాడి కావలయునుగదా! అందు కొఱకే పశువు లవసరమైనవి. వానిని రాజ పాళయమునుంచి మా యాశ్రమమునకు వచ్చిన, లక్ష్మణపెరుమాళ్రాజుగారు చూచి మాకొఱకే వానిని సంపాదించియుండిరేమో నని అభిప్రాయపడి, కుప్పమ్మగారితో నట్లు చెప్పియుండిరి.)

ఇవిగాక ఇంకను పలువురు ఆ గ్రామమునుంచి మాపేర వ్రాసిన లేఖలు లెక్కకు మిక్కిలి గలవు. గ్రంథవిస్తర భీతిచే వానినెల్ల యిట వివరించి మా పాఠకుల యమూల్యమగు కాల మును వ్యయపరుప దలంపలేదు.

శ్రీ దంతలూరి అన్నంరాజుగారి కాళ్ళపై పుండ్లు పదిదినములకు పూర్తిగా బాగుపడి నవి. చివరకు వారి కోరికగూడ నెరవేరినది. 15 దినములు శేషటితో ముగియును. ఆ గ్రా మములో తయారుజేసిన యొక సూరి (కత్తి) మాకు బహుమతి చేసిరి. తుదుపరి రు 200, రెండువందల రూపాయలు రైలు టిక్కెట్టు కొరకై మా కా గ్రామస్థులు సమర్పించిరి. "మీరు మాకేమియు నొసంగ నవసరములే" దనియు, "మంతెన కృష్ణంరాజుగా రిప్పించిన ధనముతో మాయాత్ర పరిసమాప్తిగావచ్చు" ననియు మేమెంతఁ జెప్పినను వారు వినిపించు కొనక మా కా ధనమొసంగిరి. అచ్చట నంబూరి సరవరాజు మున్నగువారు కొందరు మాకు శిష్యులైరి. అందు కొందరు కంద మూల ఫలాశనులై, మఠములు నిర్మించు కొని హఠయోగాభ్యాస మొనర్చుచు, నానం దించుచున్నారు. వారిలో నంబూరి సరవ రాజుగారు తమ శిష్యుఁడగు మంతెన రంగ స్వామి మున్నగువారితో గలిసి మాయాశ్రమ మునకు దయచేసి 1925 సం॥రంలో కొన్ని హఠమర్మములు తెలుసుకొని వెళ్ళిరి. రాజపా ళయములో 10-10-1923 సం॥ రం తేదీని వారు తమ దైవమందిరములం దుంచుకొనుట కై మా ఫొటోను తీసుకొనిరి. ఆ ఫొటోను

1938 సం॥రంలో నర్సాపురం నివాసి, చక్కా జగ్గారావుగారిద్వారా మాశిష్యులు కొల్లు మంగయ్య, సంగాని ఆదినారాయణ గార్లు కార్డు సైజులో ఒకటి, క్యాబినేటు సైజులో ఒకటి బ్లాకులు చేయించిరి. వానిని "తత్త్వ విజ్ఞానచూడామణి" లోను, ఈ స్వీయచరిత్ర లోను ప్రచురించితిమి. ఇటీవల తీసిన ఫొటోలు పెక్కు లున్నను ఆ గ్రామమునందలి యభిమానముచేతను, అప్పటికి మేము పడుచుతనముగా నున్నందువల్లను దానినే ప్రకటింపవలయు నని మాక్షత్రియు లనేకులు గోరుటచే దానిని ప్రకటించుటకు కారణమైనది. శ్రీ జగ్గారావుగా రద్దానిని రెండడుగుల సైజులో ఎన్లార్జిమెంటు చేసి యుండిరి. మే మా గ్రామము వెళ్ళినతరువాత ఆంధ్రదేశమునుంచి టీచర్లను రప్పించి వారి బాల బాలికలకు తెలుఁగు విద్య చెప్పించుకొనిరి. ముగ్గురు యువకు లాంధ్రసంస్కృతవిద్య లభ్యసించుటకై యీ దేశమునకు వచ్చి చదువుకొనివెళ్ళిరి. అచ్చటివారు చాలాభాగము వ్యవసాయమే వృత్తిగా నవలంబించిరి. కొందరు రంగూన్ మున్నగు విదేశములకు వర్తకముపైనను, ఉద్యోగముపైనను, పోవుటగూడ గలదు.

మే మించుమించుగా నాంధ్రదేశమునం దన్ని ప్రాంతములను జూచి మా క్షత్రియులయందు 136 యింటిపేర్లున్నట్లు గుర్తించితిమి. వానినెల్ల సీసమాలికగా గూర్చి "తత్త్వ లక్ష్యార్ణవము" నందును "సహజ సత్యాగ్రహము" నందును చేర్చితిమి. ఈ పేర్లలో 27 యింటి పేర్లు మాత్రమే రాజపాళెయమునందు గలవు. ఆ వృత్తాంతమెల్ల నామూలాగ్రముగా వారి వల్ల తెలుసుకొని ఆ పేర్లుగూడ నొక సీసమాలికగా గూర్చి తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణిలో అచ్చొత్తించితిమి.

మా క్షత్రియులలో తమ గోత్రమేమిటో తమ ప్రవరయేమిటో, తెలియని యజ్ఞులు కొందరు మాయింటిపేరు గొప్ప, మేముగొప్పవార మని అహంభావముతో భావించి బీదవారగు కొందరు క్షత్రియులను మిక్కిలి వెక్కిరించుచు కడుహీనముగాఁ జూచుచుండుటఁ గలదు. హీనగుణములున్న వా రన్ని తెగల లోను గలరనెడి పరిజ్ఞానము లేకపోవుటయే వా రట్లుఁ దలచుటకు కారణము గాని మరి యొక వేరుకారణము గాన్పింపదు. మా క్షత్రియుల గృహనామములెల్ల, గ్రామ, పౌరుష, ముఖ్యపురుషనామము లని, త్రివిధము లుగా నున్నట్లు గోచరించుచున్నవి. మాలో బంధుమర్యాద లెల్ల సమస్వభావాది లక్షణములతో నెరవేర్ప బడుచున్నవి. అందుపూర్వము, పూసపాటి, వత్సవాయి, కాకర్లపూడి కల్దిండియను నీనాలుగు తెగలలోను, ఒక్కొక్క కుటుంబమువారు, యేదో యొకరీతిగా "రాజ" బిరుదాంకితులై యున్న కారణమువల్ల కొద్దో, గొప్పో రాజ్య మేలియున్న కారణము వల్ల వారికి కోటలున్న కారణమువల్ల, కొందరు వారి వద్దవివిధరీతుల నౌకరీలు చేసియున్న కారణమువల్ల లోకములో వారికిని, వారివద్ద సేవకులుగా నున్న క్షత్రియులకును కొంత పేరు ప్రతిష్ఠలు గలిగియుండెను. తక్కినవారు స్వకాయకష్టమువల్ల స్వతంత్రముగా వ్యవసాయాది వృత్తులు స్వీకరించి పేరుప్రతిష్ఠలతో నిమిత్తం లేకుండా, జీవించుచున్న కారణము వల్ల వారి కా భాగ్యము గలుగలేదు. అంతే గాని యింటిపేరులో నెంతమాత్రము గొప్ప

లే దని బుద్ధిమంతు లెల్ల రెరుంగుదురు, ఆలా గొప్పయింటిపే ర్లనుకొనువారిలోఁగూడ దైవ గతి తక్కువై పూటకూటిండ్లు నడిపి జీవించు వారు, వ్యవసాయము, కూలిపని జేయువారు, దొంగలు, వ్యభిచారులు గూడ లేకపోలేదు. భాగ్యవంతులు, పతివ్రితలు, గొప్ప మేధా సంపన్నులు, మర్యాద గలవారు, దాతలు, సర్వకుటుంబము లందునుగలరు.గావున యింటి పేరునుబట్టి గర్వపడువారు పశుప్రాయులేగాని మానవమాతృిలు గా రని మా యభిప్రాయ ము. రాజపాళయపు క్షత్రియులయం దట్టి గర్వము పొందువా రొక్కరును లేరు.అందుకు మేము చాల సంతసించితిమి.

ది 11-10-1923 సం॥రమున మేము రాజపాళ యమునుంచి ప్రయాణోన్ముఖుల మైతిమి. మా కొరకై ప్రత్యేక మొక మోటారుకారురప్పంపఁ బడినది. మేము మోటారువరకు పోవుదారి కిరువైపుల, జను లసంఖ్యాకముగా చేతులు జోడించి బారులు తీరి నిల్చి యుండిరి. అందు మరి కొందరా దారి ప్రక్కచేతులు చాచి సాష్టాంగముగా నేల పండుకొని నమస్క రించుచుండిరి. వారిచేతులమధ్యనుంచి మేమా బండివద్దకు పోవలయును. అప్పుడు మేమట్టి భక్తాగ్రేసరులను విడిచిపోవలసివచ్చినది గదా యని విచారించుచు, దైవమును బ్రార్థించుచు కన్నులవెంట నయాచితముగా స్రవించు నుష్ణ జలంబులతో వారి చేతుల మధ్యనుంచి నెమ్మ దిగా నడచిపోయి విధిలేక మోటారు నధిరో హించితిమి. అనేక విధ పుష్పమాలలు మా కంఠసీమలకుఁ దగిలించిరిగాని అవి మాకు వారిని వీడిపోవు సంతాపమును శాంతింపఁ జేయలేదు. ఎట్లయినను వారిని వీడి పోవల

యునుగదా! శ్రీ పూసపాటి కుప్పరాజుగారి సహాయముతో మోటారుపై సాతూరుచేరి తిమి. అచ్చటినుండి రైలుపై మధుర, రామ నాథపురం, రామేశ్వరం మున్నగుచోట్లకు వెళ్ళితిమి. రామేశ్వరం మాజిస్ట్రేటు అళగర స్వామి నాయుడుగారికి, జూపుఁడని మాచేతికి, వారి బాల్యమిత్రుఁడగు గొట్టుముక్కల కృష్ణంరాజుగా రొక జాబువ్రాసి మేము రాజ పాళయంనుంచి బయలుదేరి వచ్చునప్పుడు మా కిచ్చెను. చిన్నతనమున వా రిరువు రొక్క స్కూలులో విద్యాభ్యాసము చేసి రట. మాజి స్ట్రేటుగా రా జాబునుఁ జూఁచి మాకు సర్వ సహాయములు చేసి,బస నొసంగి, యొక నౌఖ రును మాకుఁ బంపించిరి. ఆ నౌఖరు సహా యముతో ఆలయ విశేషములెల్ల సునాయాస ముగాఁ జూడగలిగితిమి. ఆ మరుదినంబున ధనుష్కోటికిఁ బోయి మరల నారాత్రికి రామే శ్వరము వచ్చితిమి. చూచితిరా! బాల్య స్నేహమునం దెంత మహిమగలదో!
ధనుష్కోటిలో మంచినీరు దొరకదు. రామ నాథపురం నుంచి రైలుపై ప్రతిదినమును కొంత మంచినీరు తెప్పించి,అచ్చట తొట్లలో నిల్వఁజేసి దానిని గొట్టాలద్వారా అచ్చటి యుద్యోగులకు, శెట్టిధర్మసత్రమునకు సప్లయి జేయుదురు. శెట్టి సత్రములో సాధులకు భోజనముగాని, సదావర్తిగాని విధిగా నిచ్చె దరు. ఆ ధనుష్కోటిలో సముద్రపుటొడ్డున నొక మఠం బున్నది. అందలి సాధులు గంజాయి పీల్తురు. సర్వపదార్థములు వండుకొని తిందురు. వారినిఁ జూడ సంకల్పించి యొక టెంకాయ కొని పట్టుకొని వెళ్లి వారి కర్పించి, అచ్చటి నుంచి తిరిగి మంచినీటికొఱకై శెట్టి సత్రమున కేగితిమి. (సశేషము.)

బస్తీ బ్రతుకు

కోట శ్రీరాములు.

[రాజ్యలక్ష్మమ్మగారు ప్లీడరుగారిభార్యా-చదువుకుంది-భారతమహిళామండలి సభ్యురాలు. తీరని అనారోగ్యంతోను, బలహీనంగాను వుంటుంది దుర్బలసంతానం. ఆ సంతాన మయినా పోయిపోయి 6ఏళ్ళపిల్లడు;3ఏళ్ళపిల్ల నిలిచారు. శాంత శూద్రపడుచు. వీరప్ప మగడు. రాజ్యలక్ష్మమ్మగారి బావగారియింట్లో పనికి కుదిరి 10 మాసాలయింది నమ్మినబంట్లయి పోయినారు. యెప్పుడో తన బాధ నివారణకు తారకమయిందని శాంతను ఆత్మీయురాలుగ తీసుకొని రాజ్యలక్ష్మమ్మగారు కష్టసుఖాలు చెపుతూ వుంటుంది. శాంత సాయంత్రం వచ్చింది. మల్లిపందిట్లో గోష్ఠి ప్రారంభించారు.]

రాజ్య—శాంతా! యేమే నా తల్లీ! అంత బంగారం నలుసయిపోయినావు. యెన్ని కబుర్లంపినా అంత యిదేమేనీకు.

శాంత—అమ్మగారూ! వూరికే నిష్ఠూరాలాడకండీ! ఒకరిదగ్గర రెక్కలమ్ముకున్న తరువాత యిష్టమొచ్చినట్టు రావల్లవుతుందా చెప్పండి.

రాజ్య—బావగారు వూళ్లో లేరులాగుందేమే?

శాంత—లేరండీ-బందరు మరదలుగారికి 2 నెల్లనుంచి రాత్రిళ్ళు జ్వరం దగ్గు వస్తోందంట. పట్నమో యింకెక్కడికో అమ్మాయిగారిని తీసుకెళతారని తంతొస్తే వెళ్లారండి.

రాజ్య—యేదీ! మొన్న కార్యమయిన పిల్లకేనా? యిదేం ప్రారబ్ధమే పాపం. మొగుడు ఉద్యోగంలో ప్రవేశించి నూరు నూట యాభై సంపాదిస్తూన్నాడులాగా వుంది.

శాంత—యేమయితే నేమండి. రోగాలుకూడా భోగాలున్నవారి యింటి ఆడపడుచుల్లాగా వున్నాయి. వాటివెంట పెద్దల్లుళ్ళు డాక్టర్లు యిల్లరిక మొస్తారు.

రాజ్య—నిజం చెప్పావే. పేరూవూరు లేని యీ రోగాలతో, వున్నవాళ్లే చచ్చి సఖమవుతున్నారు గాని, లేనివారి కేవీ యీ పీడలు?

శాంత—అమ్మా! వాటికిమాత్రం సుద్దిలేదూ? బీదోళ్ళకొస్తే వాళ్ళదగ్గర డబ్బేదీ డాక్టర్ల కియ్యటానికి? వాళ్ళకు బువ్వలేని జబ్బుతప్ప యింకోటుండదు.

రాజ్య—మంచిమాటన్నావు—నే చూడరాదూ, యింతవరకు డాక్టరు కిచ్చిన డబ్బుకు మితముందీ? యింకా పైగా ఆయన రాసిచ్చిన టానిక్కులకు మితముందా? మాజన్మంతా యిట్లా పోవాలిసిందే నేమో!

శాంత—మీబోటోరియ్యకపోతే అంత చదివిన డాక్టర్లెట్లా బ్రతకాలీ? ఆసుపత్రి లెట్లా నడవాలీ చెప్పండి!

రాజ్య—యేమో యేం డాక్టర్లో యేం మందులో. మొన్న ఆతెల్లబట్ట రోగంతో అవస్థపడి ఆడడాక్టరుతో యెన్ని ఇంజక్షనులు తీసుకున్నానే. తడవకు 5, 10 ముడుపేగాని యేం తగ్గేడిచింది. చివరకు నీతల్లికడుపు చల్లగా నువ్వు చెప్పిన ఆ దంపుడుబియ్యం కుడితి, అది కుడితి కాదు, నాపాలిటి అమృతమే; దానివల్ల నేగా ఆబాధ కట్టుకుంది. ఆ మందును వ్విచ్చినందుకు నీకేం ఫీ జియ్యాలో నిర్ణయించుకో లేకుండా వున్నానే.

శాంత—ఫీజు డబ్బుగా నాకెందుకు గాని ఒక పాతరవికియ్యండి. దంపుడు బియ్యపు కుడితే యింత బాధ తీసేస్తే అసలు దంపుడు

బియ్యమే వండుకుతింటే యెంత ఆరోగ్యమో ఆలోచించండి.

రాజ్య—ఆలోచించట మెందుకే, నాకు ప్రత్యక్షంగానే కనపడుతుంటే! మొన్న పండుగ వెళ్ళిన మరుసటిరోజునే మా ఆసామీకి కబురంపి బస్తాదంపుడుబియ్యం తెప్పించా. చూచావా? ఈ పదిరోజులు తినేటప్పటికే అరికాలిమంటలు పైత్యపుదడ ఆగింది. యెంత బలంగా వుందనుకున్నా?

శాంత—యేమండీ అమ్మగారూ! అంత నవ్వులాట చేస్తున్నారే నన్ను?

రాజ్య—అబ్బే కాదే! నీ కున్నంత జ్ఞానం లేకపోయె. నాకు దంపుడు బియ్యపు అన్నమంటే నల్లన్న మని మడ్డికూడని యెద్దేవాగా వుండేది. మరబియ్యపన్నం యెంత తెల్లగావుంటే అంత నాజూకని భ్రమపడి ప్రాణంమీదికి తెచ్చుకున్నాం. నిజంగా నువ్వుచెప్పిన తరువాత పుస్తకాలు చదివితే మరబియ్యంవల్ల అనర్థకాలు యింతంత కావే!! ఆహా యెంత కాలాన్నించి బొందలోపడ్డామే, ఒక్క డాక్టరు ముండా కొడుకయినా యీ విషయం చెప్పడుకదా! పూరికే మందూ బిల్లు తప్ప యింకొకటి తెలియదు కాబోలు.

శాంత—డబ్బేట్టా గుంజుదామనేగాని మన ఆరోగ్యం గురించి ఆరికెందుకమ్మా! హాయిగా యిష్టమొచ్చింది తినండీ! జబ్బొస్తే మా దగ్గరకు రండీ! మందు తినండీ! డబ్బియ్యండీ! అంటారుగాని అడ్డమయినవి తినకండీ జబ్బొస్తుందని చెప్పరుగా!

రాజ్య—చూడవే యీ చిత్రం. దంపుడుబియ్యపు అన్నం మరబియ్యపు అన్నం కంటె రుచిగాకూడా వుంటుందా! యేదయినా విందుచేసి దంపుడుబియ్యం వండి యిక్కడివాళ్లను పిలుస్తే ముఖాలు మాడ్చుకోకపోతే చెప్పుతా. కావటానికి చదువుకున్న నాగరికులే, యీమాత్రం యెరగరు. అసలు కొంతమంది మగవీనుగలకే జ్ఞానం తక్కువలెద్దూ.

శాంత—యేమం డమ్మగారూ! అట్లంటారు? మీరొండుతా మంటే అయ్యగారు పట్రారేమిటి.

రాజ్య—అయ్యో నీకు తెలియదే. మరబియ్యం ఆపించి దంపుడు బియ్యం వండించటం మొదలు పెట్టానని అయ్యగారి హంగామా యింతంత గాదు. అన్నం అరగటంలేదట-మడ్డికూడులాగా వుండి లోపలికే పోవటల్లేదట. ఇంకా నాపోరు పడలేక మొండికేశానని గప్‌చిప్‌గా వూరుకున్నారు.

శాంత—బాగుంది. యిక్కడ యీ అయ్యగారూ, మాయింట్లో మా అమ్మగారూనూ.

రాజ్య—మీ అమ్మగారికేం దుక్కలాగా వుంది, పిల్లా పీచా.

శాంత—అయ్యో చూపులకేనండీ! వంటలమ్మగారిని క్షణం కూర్చోనియ్యకుండా ఏదోవొకటి వండించుకు తింటూనే వుంటారు. అస్తమానం ఖాళిగావుందని ఆవసోపాలు పడుతూనే వుంటారు.

రాజ్య—మొన్న బలానికి ఏదో మందు బొంబాయినుంచి తెప్పించారంటే?

శాంత—దానికాడే తగూవొచ్చింది. అస్తమానం యేదో తింటుంటే జబ్బొస్తుందని డాక్టరుగారు చెప్పారని వంటలమ్మగారిని అమ్మగారికేం చేసిపెట్టొద్దన్నారు. అప్ప

టికీ చిన్న గుమాస్తాగారితో కాఫీహో టల్‌నుంచి తెప్పించుకు తింటునే వుంటారు.

రాజ్య—కాకపోయినా మాఅక్కయ్యే కెప్పుడు తిండిరంధి లెద్దూ! మొగముండా కొడుకుని దంప తెంచుతుంది.

శాంత—అయ్యగారు కాఫీ గీఫీ యేం తాగ రండీ. 10 గం॥ భోంచేసి కోర్టు కెల్లి మళ్ళీ వచ్చి 8 గం॥ భోంచేయాలిసిందే. మద్దెలో యేమయినా పళ్లు తింటారంట. నేను తెల్లార కట్ట పనిలో కెల్లతలికే అయ్యగారు లేచి చికారెడతారండీ.

రాజ్య—మా అక్కగారు 7 కొట్టంది లేవ దుగా, పాడలవా ట్లెక్కడో.

శాంత—లచ్చమ్మగారూ! యీ బస్తీకి వచ్చి 10 మాసా లయిందా! అబ్బెబ్బె యీ బస్తీవారి తరహాలు చూస్తే శండాలంగా వుందండీ. యీడకి రావటానికి ముందు బస్తీ యేదో సర్గంగా వుం దనుకొనేదాన్ని. అబ్బే యింత నరకరూపం లేదండీ. ఇప్పు డెందు కొచ్చామానని ఏడు పొస్తోంది.

రాజ్య—అంత యేడుపెందుకే?

శాంత—యేం చెప్పనండీ! వత్తూనే మీ నౌ కరు 3 రూపాయ లెట్టి యిల్లు మాట్లాడి అయ్యగారి దగ్గర నౌకరు కుదిరా డండీ. నా పిల్లాడు కాలొచ్చినాడుగంద, పాకటా నికే చోటులేదు. ఒకసారి దేక్కొచ్చి యింటిముందు మురుగు కాలవలో పడ్డాడు. ఆకాలవవాసనకి నాతల పగిలిపోయేది. అదికాక ఇంటో శండాలపు వాస నొచ్చేది. రెండు రోజుల తరవాత చూస్తే ఆ పక్కింటివారి పాకీదొడ్డిమ్మావంటగది నాను కుని వుంది. పందులు కదిలించటం, నేము వాసనతో చావటం. ఆ యిల్లంటే యమ లోక మయింది. మా వూళ్ళో యింత కుళ్లువాసన యెక్కడా లేదు.

రాజ్య—మంచి యింట్లో వుండకపోయినారే పిచ్చిదానా! నీ కొడు కేడే? నీ మగడు నువ్వూ నీ బిడ్డా, బావగారి యింట్లో తిరు గుతూవుంటే యెంతో ముచ్చటగా వుం టుం దే. యెప్పుడూ కులాసాతో తూనీగ ల్లాగ యెగురుతునే వుంటారు. మేం తెచ్చి పెట్టుకుందా మన్నా రా దేమే ఖర్మం? యెదీ నీ కొడుకు చురుకుతనం తేజస్సు యీ వాడకట్టులో ఒక కుర్రాడిముఖాన.

శాంత—ఇంకా యిక్కడ కొచ్చినతరువాత నలిగిపోలేదండీ, యీ వూరి నరకంలోపడి. దోమలేనా! వాసనేనా! యీగలేనా! రోడ్లదుమ్మేనా! కుళ్ళు కూరలేనా! ఇంకా యెన్నివున్నయి. మొదట్లో బులబాటంగా సినిమాలు- మార్కెటులు- దుకాణాలు చూచి మురిసిపోయినాను గాని రాను రాను విసిగెత్తిందండీ. మావూరెప్పుడు వెళ్ళి పడుదామాని వుంది.

రాజ్య—పల్లెటూరి దానివి కాబట్టి యిట్లా వుంది కాని యిక్కడుండే వాళ్ళు ఏం చెయ్యాలి మరీ.

శాంత—మావూళ్లో నెలకొక పావలి రూపాయి మారవాలిసొచ్చేది. ఈ పాడు బస్తీలో రోజు రోజూ డబ్బు వోడాలిసిందే. నాకు నవ్వొస్తుంది. మాదొడ్డో ములక్కాయలు రోజూ బాపనోరికీ కోమటోరికీ పంపే వాళ్ళం. ఇక్కడ కాడ కాణీ యంట. కాక పోయినా బస్తీలో చాలామంది అవవసరం

ఖర్చులు చేస్తారు లెగండి. మా అమ్మగారి చర్యలు చూడండి.

రాజ్య—పొద్దెక్కి లేస్తుం దనేనా ?

శాంత—అంతేనా? నిద్రలేచి నప్పటినుంచి చెపుతా. బారెడు పొద్దెక్కందే లెగవరు. అదేమిటండీ పళ్ళు తోమే మందూ ?

రాజ్య—టూత్ పేస్టు.

శాంత—రూపాయిపావలో యెంతో అవుతుందంట. గుమాస్తాగారు చీమది మా నేసి యెందో పట్టుకొచ్చారంటా. ఆరి మీద యిసుక్కని సరిగా పళ్లు తోముకో లేదు. అది అనవసరం ఖర్చు కాదూ ?

రాజ్య—నిజమే.

శాంత—దాని పేరు చెపితేనే మాపల్లిటూరు వాళ్లకు రోత. యెదవ పాకీదొడ్డి. అందుట్లో కెళ్ళి వచ్చి నీళ్ళు పోసుకునేతలికి వంటలమ్మగారు కాపీ ఉప్మ సిద్దంగా పెడతారు. లేత్తునే ఆకలవుతుం దేంటమ్మగారూ? మా బుడ్డోడుకూడా అప్పటికి అన్నం తినడే?

రాజ్య—ఆకలిగాదు, అలవాటు. మేమూ తాగేవాళ్ళమే.

శాంత—మా అయ్యగారు తాగ రేం?

రాజ్య—కొందరికే అలవాటు, ఆక లవక్క రలా.

శాంత—ఆకలికాంది యెట్లాసయించుతుందో? మళ్ళీ అయ్యగారితోపాటు 10 గం॥ వణ్ణం బోంచేస్తారు.

రాజ్య—యేమే నువ్వెప్పుడయినా "కాఫీ" తాగావా?

శాంత—వచ్చిన కొత్తలో ఈ కాఫీతాగమని అమ్మగారిత్తే మాచంటివాడి కిచ్చేటప్పటికి పొద్దిటికి వాంతులు విరోచనాలయిన్నై. అప్పటినుంచి మళ్ళీ తాగలా. యెందుకండీ యెదవకాపీ అనవసరంగాదూ. తానంచేసే ప్పుడు 3, 4 రకాల సబ్బులువాడతారు. ప్రొద్దున మధ్యాహ్నం సాయంకాలం తోముతునే వుంటారు' శీకాయకంటె సబ్బు మురికొదిలిస్తుందాండీ? వారానికి రెండుపెట్టెలు తీసుకురావాలి—అనవసరంకాదూ?

రాజ్య—యింకా.

శాంత—సాయంకాలం మళ్ళీ మొఖం తోమి పువ్వద్దుతారు. యుద్ధ మొచ్చి యే దేశాందో పువ్వుపౌడి రాటం లేదంట. ఆదుర్దాపడుతున్నారు. అది అవసరమేనా?

రాజ్య—యేపోకు చేస్తేనేం కాయకష్టంచేసుకు యెండావానకు తిరిగే పల్లెటూరి వాళ్ళ ముఖాలే కళకళలాడుతూ వుంటయ్యే.

శాంత—పక్కగొందిలోకి పేరంటాని కెళితే బండి యెక్కాలిసిందే! నడిస్తేను, పని చేస్తే ఒళ్ళరిగిపోతుందా? బస్తీవారి సంగతులు బహు చిత్రంగుంటయ్యండీ. అన్నీ మా యింటోనే వున్నయి. కాలిలో ముల్లిరిగితే యింజక్షన్ యియ్యాలిసిందే. యివన్నీ యేంభోగాలో,—యేం రోగాలో. మాపల్లిటూరోళ్ళం యింత పనిపాట చేసుకుంటాం యింత తింటాం. అంతతప్ప మాకేం తెలియదండీ.

రాజ్య—శాంతా ! నే నెంతచదివినా విజ్ఞానానికి తీసిపోయానే? నాకు జీవితరహస్యాన్ని చెప్పి నన్నుద్ధరించిన దేవతగా తోస్తున్నావు. నిన్ను యీ జన్మలో మరవలేను. మళ్ళీ రేపు కనపడతావుకాదూ ! నాకు పనివుంది, పోయివస్తా.

II

[రాజ్యలక్ష్మమ్మ, వంటలక్క — వెంకమ్మ రాత్రి 8 గం॥ దొడ్లో వెన్నెల్లో ప్రసంగం.]

వెంకమ్మ—అమ్మగారూ ! ఏమిటీ విపరీతం.

రాజ్య—చెప్పానుగాదూ. యింకా యెదురు చెప్పక, నీతోపాటు 4 గం॥ నిద్రలేపు.

వెంక—వాకిలి యీ మూలనుంచి ఆమూలకు మీరే వూడ్చి నీళ్ళు చల్లాలిసిందే? ఇంకా అప్పి యెందుకు? తీసెయ్యండి.

రాజ్య—అంతా వుండాలిసిందే. వాళ్ళతో పాటు నేను పని చేయాలి.

వెంక—అయితే నన్ను ఏకంగా 10½ గం॥ వంట చేయమంటారా.

రాజ్య—ఇంకా కాఫీ గీఫీల గొడవలేదు. రెండుపూట్లా వంట తప్ప యేమీ అక్కర లేదు.

వెంక—అయ్యగారికో మరీ.

రాజ్య—నేనొద్దన్నానని చెప్పు.నీపక్షముంటాలే.

వెంక—యింకా మడిబట్టలూ నన్నే ఆరెయ్య మంటారా?

రాజ్య—చాకలాడికి యింకొకపనిచెప్పి బట్టలు మన మిద్దరం వుతుక్కుందాం.

వెంక—బాగానేవుంది. బజారునుంచి తెప్పించిన మర బియ్యం మీరు తిప్పి పంపేశారని అయ్యగారి కెంత కోప మొచ్చిందో చూచారా.

రాజ్య—నువ్వు మరబియ్యం అసలువండొద్దు. ఊరగాయలు నేను చెప్పేవరకు తీసివాడక. పాడు కాఫీ బదులు కమ్మటి పాలు కాచి మధ్యాహ్నం పంపుదాం.

వెంక—యిదేమిటి పట్టు ?

రాజ్య—నువ్వు ముందు ముందు వద్దనకూడా నాతో దంపాలిసి వస్తుందేమో. వుంటావో మానుకుంటావో ఆలోచించుకో.

వెంక—అమ్మగారూ! నేను చేసి మరచిందాన్నే. మీరు చేస్తుంటే నేను వెనకాడతానా? నేను సిద్ధమే.

రాజ్య—లే పడుకుందాం, తెల్లవారకట్ట లేవాలి మరి.

III

[రాజ్యలక్ష్మమ్మగారి నౌకర్లు చాకలి రాముడు - అప్పి మోటారుషెడ్ ప్రక్క కూర్చుని మాట్లాడుకుంటున్నారు.]

అప్పి—రాములూ! అమ్మగారేం చేస్తోంది?

రాముడు—పిల్లలికి తలంట్లోసు కుంటున్నారు.

అప్పి—తల్లంట్లయిం తరువాత ఆ మోపెడు బట్టలు ఆరే వుతుక్కోవలసిందే.

రాముడు—నన్ను మడిబట్టలేం ముట్టుకోవద్దన్నారుగా.

అప్పి—ఇంకా నువ్వేం చెయ్యాలిటా మరీ?

రాముడు—బజారునుంచి కూర లట్టుకొచ్చి పిల్లలబట్ట లేమన్నా వుంటే వుతకాలంట.

అప్పి—ఇంకేం! పనిచాలాతగ్గిందిగా. జీతం కూడా తగ్గించ రామె· నువ్వెందుకు మానుకోవాలీ?

రాము—ఇంటి పాచిపని కసువు వారే వూడ్చుకుంటూ ఒక్క అంట్లేగా నిన్ను తోమమంది. నీకూ జీతం తగ్గదుగా నువ్వెందుకు మానుకోవాలీ?

అప్పి—యేమోనాకు సిగ్గుగావుంది నాయనా. కసువు పనిదగ్గరనుంచి యింటెడుపని ఆరే చేసుకోవడం, నేను పించతినడం నాకు బాగాలేదు. నౌకరీ మానేత్తానని చెపుతా.

రాము—మానేసి యింకెక్కడజేరుతా?

అప్పి—యెవరి దగ్గరా వుండను. మా సత్తి వాదిన బొంతరాజుగారి దొడ్డి అద్దెకు తీసుకుని కాయకూరలు పెంచి అమ్ముకుంటుం దంట. నేను కూడా వాటా కలిసి అమ్ముకుంటా. ఇంతకష్మగా చాకిరీ చేసుకు తినొచ్చు.

రాము—బాగావుంది. యితరులమీద ఆధార పడితే యింతే. యెప్పటికయినా కాయ కష్టం చేసుకు స్వంతజీవనం చేసుకోవాలి. యేమాట కా మాటేగాని అమ్మగారు మాత్రం నౌకర్లని ప్రేమతో చూస్తారు. ఆమె కిదేం పిచ్చో? నెలరోజులమట్టీ అంత పనీ ఆరే చేసుకోవాలని యెంపరలాడతా రేమిటే?

అప్పి—ఇంత హాయిగా చాకిరీ చేసుకుని కడుపునిండా తినాలంట.

రాము—అవును. ముమ్మాటూ తిని యింకా ఫలహారాలు తిని, యేమీ చాకిరీ చెయ్యక పోతే యెట్టా అరుగుతుందీ—ఒళ్ళలవక పోతే హాయిగా నిద్రెట్టావస్తుంది? చదువు కునోన్రుగాబట్టి యీ సంగతి తెలుసు కుని నౌకర్లని తీసేస్తే మర్యాదగా వుండ దని, అంతపని ఆరే చేసుకుంటూ మన్నీ వుంచారు.

అప్పి—అంతే గామోసు.

రాము—ఇంకా నేనూవుండనూ. మావూరెళ్ళి నా మీరాసి చేసుకుంటా. అదిగో శాంత మ్మొప్ప వొచ్చింది. యేమంత దూకుడుగా వస్తున్నా?

శాంత—నీకోసం దొడ్డంతా వెతికి వస్తున్నా. ఇదిగో నీబాకీ రూపాయి. మేము సాయిం కాలాన్నించి మావూ రెళ్ళి పోతున్నాం.

రాము—యేమంత హడావిడి ప్రయాణం పెట్టారేం.

శాంత—హడావిడి ప్రయాణంగాదు నౌకరీ చాలించుకుపోతున్నాం. యెదవబ స్త్రీ, యెదవ లోకం. యిచ్చిన జీతం తిండికి సరిపోకపోగా అప్పుచేసుకు తిన్నాం. కడుపుకట్టుకు అప్పు తీర్చుకోవలసివచ్చింది. మొదట్లో బస్తీకి నౌకరుకు పోతున్నామంటే సంబరపడ్డాను గాని మనం బతకలేం. డబ్బువాడంది రోజు జరిగిపోదు. యెంతకయి నానాపల్లిటూరు, నా పొలంగడ్డ, నన్ను, నాబిడ్డల్ని రక్షిం చాలిగాని యితరాశ పనికిరాదు. ఏ సవుఖ్యం లేకపోగా మా బుడ్డాడికి తండ్రికి ఒకటే జరం. డాక్టరుగారు యెదోమందు రాసిత్తా తెచ్చుకు తాగమన్నారు. బుడ్డి 4 రూపాయలంట. బువ్వాకే జరక్కపోతే మం దెక్కడనుంచి తేవాలి. మా వూళ్ళో జబ్బొత్తే మా సంబాయన కానిలేకండా మందిత్తాడు. యీ యదవూళ్ళో వుండలేం బాబు. రేత్రిబండిలో పోతాం నాయనా.

అప్పి—అదిగో అమ్మగారు కేకేత్తుండారు లాగుంది. పదండి పోదాం.

జపానుప్రభుత్వం తెల్లబియ్యాన్ని నిషేధించింది

ఫాక్టరీలలో ఎక్కువగా తెలుపుచేసినబియ్యం తయారుచేస్తే 5000 ఎన్నులు జరిమానా గాని 2 సంవత్సరాలశిక్షు గాని వేస్తారు. మనప్రభుత్వానికి అలాచేసేందుకు డబ్బులేదు మరీ!

కడుపు ఉబ్బు - మనశ్చాంచల్యము

పాలడుగు నాగయ్యచౌదరిగారు

కల్లు త్రాగమంటే కల్లూ, బ్రాంది త్రాగమంటే బ్రాంది త్రాగినాను. ఆపరేషన్ చేయించుకోమంటే ఆపరేషనూ చేయించుకొన్నాను. రోగము నయముకాలేదు. చివరకూ — — —

మాది తెనాలితాలూకా, పెదరావూరు గ్రామము. నాకు 15సంవత్సరముల క్రితము బంక విరోచనములు మలబద్ధకము యేర్పడినది.

అందువల్ల నెల కొకసారి ఆముదము త్రాగు చుండెడివాడను. తాత్కాలికముగా కొద్ది రోజులు సుగుణముగా నుండి మరల యధా ప్రకార మయ్యేడిది. అందువల్ల తరచు ఆము దమునే యెక్కువ మోతాదుగా త్రాగు చుండెడివాడను. కొన్నాళ్ళకు ఆముదము గూడా మొదటివలె పనిచేయుట మానినది. అందువల్ల కొంతకాలము మూడు వారముల కొకమారు త్రాగినాను. కొన్నాళ్ళకు అది కూడా యేమంత గుణము కానుపించలేదు. కాని నేనుమాత్రము ఆముదమును విడిచి పెట్టలేదు. కొన్నాళ్లు 2 వారముల కొకపరి. క్రమముగా వారమున కొకమారు, వారము నకు 2, 3 మారులుగూడా త్రాగుచూవచ్చి నాను. ఆముదము త్రాగిన దినముమాత్రము విరోచన మగుచు, మరురోజునుండి మరల యధాప్రకార మగుచుండెడిది. చివరకు దాని మీాదనున్న విశ్వాసము పూర్తిగా తొలగి పోయినది. ఈ ఆముదము విపరీతముగా త్రాగుటచే, లోగడయున్న దేహపాటవము కూడా తగ్గుచూవచ్చినది. పైగా, ఇదివరకులేని కడుపుబ్బరము, కొత్తగాయేర్పడి నిరంతరము బాధించుచుండెడిది. అందువల్ల ఎక్సురేఫోటో తీయించగా, క్రిమిక అడ్డము తిరిగినదని చెప్పి నారు. దానిని ఆపరేషన్ చేయించుకొన్నచో వ్యాధి నివారణ కాగలదని చెప్పగా చెన్న పట్టణమందలి రాయపురం ఆసుపత్రియందు ఆపరేషన్ చేయించుకొని ఆ క్రిమిక తీసివే యించుకొన్నాను. కాని యేవిధమగు ప్రయో జనము లేకపోయినది.

అక్కడనుండి తెనాలి, గుంటూరు, ఒంగోలు, చెన్నపట్టణమందలి గొప్ప గొప్ప వైద్యు లని పేరుగాంచిన వారివద్ద దాదాపు రెండు సంవ త్సరములు ఔషధములు సేవించితిని. అందు వల్ల ఫలితము లేకపోగా నా స్థితి మరింత హీన స్థితికి వచ్చినది. ఇక వ్యాధి నివారణ కాదను వ్యధచే మనస్సుయొక్క స్థిమితము గూడా తగ్గుతూవచ్చినది. కొందరు కల్లు త్రాగిచూడ మనిచెప్పగా కల్లుగూడా త్రాగినాను. మరి కొందరు బ్రాంది త్రాగుమని సలహా నివ్వగా 10 కాయలు బ్రాందిగూడా త్రాగినాను. కాని యేవిధమగు ప్రయోజనము కలుగలేదు. నిత్యము విరేచనము కాకుండుట, యెప్పుడైన 3, 4 రోజులకయినను సక్రమముగా గాక వట్టి బంకపడుట, నిరంతరము కడుపుబ్బు, ఆకలి లేకుండుట, తిన్నది సరిగా జీర్ణముగాకుండుట, మనశ్చాంచల్యము మితిమీారుట, ఈ విధమగు లక్షణములతో నిరంతరము బాధపడుచుండెడి వాడను చివర కొకరి సలహా ననుసరించి వండ్లు

పాలు పుచ్చుకొనుచు 8 మాసములు తొట్టి వైద్యముగూడా చేసినాను అందువలనకూడా వ్యాధి నివారణకాక బాధపడుచుండగా భగవంతుని కృపవల్ల మాకు సమీపమందలి రేపల్లె తాలూకా మునులతోట గ్రామమందలి శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమునుగూర్చి వినుట తటస్థించినది.

వెంటనే బయలుదేరి శ్రీయోగాశ్రమ నియంతలగు శ్రీ రాఘవేంద్రయోగిగారిని దర్శించి వారి చికిత్సాలయమునందు ప్రవేశించితిని. వారి సలహా ననుసరించి ఈ దిగువ నుదహరించిన రీతిగా చికిత్స నారంభించితిని ఉదయం 10 నిమిషములు లింగస్నానము, స్నానానంతరము శరీరమునకు సహజమగు నుష్ణముకలుగువరకు పరిశ్రమ, మరల సాయంత్రము 10 నిమిషముల పరిమితిగల కటిస్నానము, అనంతరము పరిశ్రమ, వారమునకు 2, 3 మారులు కాళ్ళకు ఎఱుపు, బొడ్డునకు నారింజ,తలకు నీలి రంగు అద్దములు అమర్చిన ఆదిత్యపేటికాస్నానములు చేయుచూ వచ్చినాను. ఇట్లు రెండు మాసములు జరుగునప్పటికి ఆకలి కాసాగినది. కడుపుబ్బరము తగ్గి కొంతవరకు విరోచనము సాఫీగ నగుచు వచ్చినది.

అనంతరము 15 రోజులు ఉపవాస చికిత్స కూడా చేసినాను. ఉపవాసమందు నిత్యము యెనిమా చేసికొనుచుండెడివాడను. అప్పుడు ఆహార మేమియు లేకున్నను, నిత్యము విపరీతముగా జిగురువంటి మలము పడిపోవుచుండెడిది. తదుపరికూడా దినమునకు 10, 15 మారులు అలాంటి విరోచనము అగుచుండెడిది. ఇట్లు 15 రోజులు గడచినపిమ్మట గోధుమ జావ పథ్యము పెట్టినారు. అనంతరము మామూలు భోజనము పెట్టించినారు. దీనితో నావ్యాధి లక్షణములన్నియు, నిశ్శేషముగా తొలగిపోయినవి. నేను సుఖముగా నారోగ్యభాగ్యము ననుభవించుచున్నాను. నా కిట్టి మహోపకారముచేసిన శ్రీయోగిగారికినే నెంతయు కృతజ్ఞుడను.

నావలెనే అనారోగ్యముతో బాధపడువారెల్లరు ఔషధవైద్యమువల్ల అవస్థపడకముందుగానే ప్రకృతిమాతను సేవించి ఆరోగ్యభాగ్యము నొందిమీ జీవితానందమును అనుభవింపు డని హెచ్చరించుచున్నాను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ - 1939 సం॥రం డిశంబరు నెల లెక్కలు

జమలు : వెనుకటి నెల నిలువ 2-4-6, ప్రకృతిపత్రిక 11-4-0, పుస్తకములు 50 4-9, స్టోర్సు 4-0-0, ఇండ్లఅద్దెలు 22-0-0, జనరల్ పోస్టేజీ 0-2-0, అడ్వాన్సులు 317-2-0, చిలరబాకీ వసూళ్లు 23-12-3, మొత్తం 490-13-6.

ఖర్చులు : ప్రకృతిపత్రిక 243-5-0. పుస్తకములు 37-10-9, జనరల్ పోస్టేజీ 2-12-6, స్టేషనరీ 9-1-6, సాదరు 0-3-0, నౌకర్లు 20-4-0, చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి 9-10-3, వ్యాజ్యం ఖర్చులు 0-12-0, భరణములు 33-5-4, ప్రచారం ఖర్చులు 1-14-0, ఇండ్ల మరమ్మతులు 18-4-0, ప్రకృతి వార్షికోత్సవములు 2-0-0, చిల్లర బాకీదారులు 27-4-0, నిలువ రొక్కము 84-7-2, మొత్తం 490-13-6.

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ, మేనేజరు.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ఉన్నత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరిసంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D, గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు
డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా॥ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు. ఆహారపదార్థముల పచనావిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు ఏ ఆహారములు తినుటవలన యేరోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యేపదార్థములు తినుటవలన నయమవ్వుదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది.

క్రొత్త కూర్పు. సచిత్రము
34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయాట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి

మే
1940
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు:— మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22

★ బెజవాడ.
మే 1940.

సంచిక 5

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ

8వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

దొడ్డిపట్లలో

శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద

ఏప్రియల్ 1వ తేదీ నుండి 20వ తేదీ వరకు జరిగినది.

12 అధ్యాపకులు
5 విద్యార్థులు
35 అతిథులు, ప్రేక్షకులు
15 రోగులు పాల్గొనిరి

19 దినములకు రు 55-10-9 లు ఆహారపదార్థముల కొరకు ఖర్చు అయినది.

ఈ సంవత్సరము పరీక్షలలో జయమందినవారు

ప్రకృతి వైద్యాచార్య
1 టి. అన్నపూర్ణమ్మగారు
2 వంగరి విశ్వనాథంగారు

ప్రకృతి చికిత్సక
1 కనపర్తి వెంకటేశ్వరరావుగారు
2 ఇప్పటం శ్రీరామమూర్తిగారు
3 దేవులపల్లి రాఘవేంద్రరావుగారు
4 కామరగిరి సాంబశివరావుగారు

ఇతర వివరములు: వచ్చే నెల సంచికలో చూడండి

బాలెంతరోగము

(గతసంచిక తరువాయి)

౧౪ వెన్నుపామునకు కాపు

రబ్బరుతిత్తితోగాని, ఫ్లానలుతోగాని, కంబళి చింపి వేడినీటిలో ముంచిగాని వెన్నుపాము పొడుగునను 115° ల వేడినీటితో కాపటము పెట్టవలెను. ప్రతి 2 గంటలకు 15నిమిషముల చొప్పున కాపటము పెట్టవచ్చును తరువాత చన్నీటితో కడిగి, తుడిచి పరుండబెట్టవలెను.

౧౫ రంగువైద్యము

సూతికాపస్మారవ్యాధులయందు రోగిని మెండలో పరుండబెట్టినప్పుడు ఊదారంగుగ్లాసు కాకితము కప్పి పరుండబెట్టవలెను. రాత్రుల యందు ఊదారంగు వెలుతురులో పరుండ బెట్ట వలెను. ఊదారంగుసీసా నీటిని గంటకు ¼ ఔన్సు చొప్పున యిచ్చుచుండవలెను. వివరములకు నాచే రచియింపఁబడిన సునిశిత వైద్యము చూడుడు.*

౧౬ ప్రతిజ్ఞ

రోగము వచ్చినంతనే జాగ్రత్త తీసుకొని యిందులోని కొన్ని ప్రక్రియలైనా చేసిన యెడల తప్పకుండా ప్రతిరోగికి నయమౌతుంది. రోగి మాంసాహారిగా ఉండి అదివరకే మాంససంబంధమైన మాలిన్యములు కుళ్ళి దేహమంతా అలవిమాలినంతగా వ్యాపించని యెడల తప్పకుండా ప్రతిరోగికి నయ మౌతుంది.

౨ సూతికాజ్వరము

సూతికావ్యాధులలో సూతికాజ్వరము రెండవది. ప్రసవించిన స్త్రీకి కలిగే జ్వరానికి సూతికాజ్వర మని పేరు. ప్రసవించిన తరువాత 3, 4 దినాల తరువాత యిది సాధారణముగా కలుగుతుంది. రోగికి 103,104,105 డిగ్రీల జ్వరము వరకూ ఉంటుంది. లేదా 99, 100 డిగ్రీల వేడిమి మాత్రమే పైకి కనుపడుతుంది. ఒడలు ఆపాద మస్తకము నొప్పు లుంటవి. కన్నులకు ఒక దీపము రెండు దీపాలుగా గాని బంతిపువ్వుగా గాని కనిపిస్తుంది మెడజీవులు నొప్పిగా ఉంటవి.

ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి సంధి కనిపిస్తుంది. ప్రలాప ముంటుంది. మగత ఉండవచ్చును. లేదా సన్నగా గొణుగు చుండుటయును; కొందరు బాలెంతలు తెలివిగానే ఉండి జ్వరముతో తపిస్తూ ఉంటారు పొట్టలో పోట్లు ఉంటవి. ఈ జ్వరము వచ్చిన తరువాత సాధారణముగా ఒక వారములో ప్రాణము పోవుట కద్దు.

౧ ఎందుకు వస్తుంది?

ప్రసవ కాలమునకు ముందు గర్భాశయము యొక్క ఆవరణ గోడలకు అంటియున్న ఒక కోశమునందు పిండము పెరుగుతుంది. పిండము క్రమముగా పెరిగి పక్వమైన తరువా ప్రసవమైన యెడల ఆ కోశము ఆవరణ గోడలనుండి సులభముగా విడిపోయి శిశు జననముతో దిగువకు వచ్చివేయును. శిశువు పెరిగిన యీ కోశమునే 'మాయ' అంటారు.

శిశువు, క్రమముగా తయారు కాకమునుపే అకాలములో వెలుపటికి వచ్చినప్పుడు గర్భాశయపు ఆవరణనుండి, మాయ సొంతముగా

---

* సునిశితవైద్యము:— వెల రు. 4-8-0. బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ టస్టులో దొరకును.

రాక కొంత మిగిలిపోయిగాని, లేక ఆవరణ గోడలలోని కొంత భాగమును బలవంతముగా త్రెంపుకొని గాని వచ్చినప్పుడు, అక్కడ చినిగిపోయిన భాగములు మానుటకు దేహమునందలి రక్తమునందు సరియైన పాటవము లేనియెడల, అందవి కుళ్ళి జ్వరము కలుగుచున్నది. ఈకుళ్ళు రక్తములో కలిసి దేహమంతయూ వ్యాపించుటవలన నొప్పులు, తీపులు, తిమ్మిరి మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. హృదయములోనికి పోయిన సిరా రక్తమునందు యీ మాలిన్యములు మెండుగాచేరియున్నందువల్ల, హృదయము ఆ మాలిన్యములను శుద్ధిచేయుటకై ఎక్కువగా పనిచేయును. అందువలన శ్వాస వడిగా నడుచుటయు- హృదయము యెక్కువగా స్పందించుటయు జరుగును గాన జ్వరము గలుగుచున్నది.

రక్తమునందు మాలిన్యములు హృదయములో శుద్ధి కాజాలనంత యెక్కువగా చేరియున్న యెడల, హృదయము రక్తమును శుద్ధిచేయుటకే అత్యంతము శ్రమచేస్తుంది. అప్పటికీ అలవికాని మాలిన్యము లున్నయెడల ఆ మాలిన్యములతో చేరిన రక్తమే దేహమునకాహార మవుతుంది.

అట్లు ఆహారముగా లభించిన రక్తము మురికిదిగా నుండుటవలన దేహమునందలి శక్తి తగ్గిపోతుంది అదే రక్తము మెదడునకు చేరినప్పుడు మెదడునకు మంచి ఆహారము లభించనందున మెదడు తిన్నగా పనిచేయదు. అందు ఉద్రేకము కలుగుతుంది. అది ప్రలాప మవుతుంది. మెదడునందు యీాద్పు కలుగుతుంది. అదే మగత (Coma) అవుతుంది. అందువలన సూతికా జ్వరములందు సంధిస్తుంది. ఆ సంధి, ప్రలాప సంధిగా గాని మూర్ఛసంధిగా గాని ఉంటుంది.

౨ అకాలప్రసవము ఎందుకు కలుగుతుంది?

యూరపులో జరిగే యుద్ధాలలో యే అంగుళము యెవరి స్వాధీనములో ఉందో వ్రాతపూర్వకంగా చెప్పగలవారున్నారు. కాని తమ (మానవ) దేహములో యే అవయవమెక్కడనున్నదో, అవి యేపని చేస్తూ ఉంటయో; దేహము ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవలె నంటే యే విధులు అవలంబించాలో యెంతోమందికి తెలియదు. తెలుసుకోవలెనని ప్రయత్నింపరు గూడ. ఏ డాక్టరో వచ్చి తమ దేహానికి చేయాల్సిన మరమ్మతులు చేసిపోతారనే వారి నమ్మిక.

ఒక మోటారుకారు నడుపదలచిన పెద్దమనిషి దానిని సక్రమంగా నడపటానికి యేమేమి శ్రద్ధతీసుకోవాలో తెలిసి ఉండకపోతే అది త్వరగానే చెడిపోతుంది. మోటారు ఆస్పత్రిలో దానిని యెన్నిసారులు మరమ్మతు చేయిస్తే అది అంత త్వరగానే అంతరిస్తుందని అనేకులకు తెలియును. సామాన్య ఆరోగ్య విధులను అవలంబించిన స్త్రీ చూలెంతయును సకాలములోనే ప్రసవిస్తుంది మరిన్నీ ప్రసవము గూడా సులభముగానే అవుతుంది. ఆ యారోగ్యవిధు లేవో క్రిందటి ప్రకరణములో చెప్పే ఉన్నాను. అందువలన యిక్కడ తిరిగి యేకరువు పెట్టలేదు. అయితే యే ప్రత్యేక కారణాలవల్ల అకాలప్రసవ మవుతుందో యిక్కడ

చెప్పుతాను. ఒక నారింజచెట్టునుండి బాగుగా పండిన పండును ఊడదీయవలెనంటే చెట్టునకు యేమియు ఘర్షణ జరుగదు. పండునకును దెబ్బ తగులదు. చెట్టునుండి పండును ఊడదీసినచోట ఉండే తొడిమ పండును సులభముగా వదలివేస్తుంది. పండు తిన్నగా పండని యెడల తొడిమ పండును సులభముగా వదలివేయదు. అప్పుడు బలవంతాన తెంపితే, కాయకన్నా దెబ్బ తగులుతుంది; తొడిమన్నా తెగి వస్తుంది.

వేసంగిలో మామిడిచెట్టునుండి ఒకప్పుడు కాయలు పండకుండానే రాలిపోతవి. ఎండలు యెక్కువ తీక్ష్ణముగా కాచినప్పుడే అలా జరుగుతుంది. అనగా కాయలు అకాలములోనే పక్వమై తొడిమతో గల సంబంధము తెగిపోతుంది. అప్పుడవి రాలి క్రిందపడుతవి. గర్భస్రావము సహజంగా జరిగినప్పుడు యిలా జరుగుతుంది.

మందులతో కృత్రిమంగా గర్భస్రావం కలిగించినప్పుడు గూడ గర్భాశయానికీ పిండానికి గల సంబంధము బలవంతాన తెంపబడుతుంది. అప్పుడు గూడా సూతికా జ్వరము రావటము కద్దు.

అకాలములో ప్రసవం కలగటానికి ప్రత్యేక కారణములు:—

1. గర్భాశయమును పిండకోశము అంటిపెట్టుకొని యుండునుగద! పిండము గర్భాశయము భరింపగలిగిన దానికన్న ఎక్కువ బరువైన యెడల ఆ పిండము గర్భాశయమునుండి త్రెంచుకొని క్రిందపడును. అప్పుడు గర్భాశయమునకు పిండాశయము (మాయ, మావి) అంటియుండు భాగము వుండగును. లేదా మావిలో కొంతభాగము గర్భాశయము నంటిపెట్టుకొని నిలచిపోవును.

2. గర్భాశయము శిశువుతో కూడిన మావిని భరింపలేక పోవుటకు రెండు కారణములు గలవు. ప్రతిజంతువునందును పిండాశయమును, గర్భాశయము సదా భరింపగలిగే ఉంటున్నది. గుమ్మడికాయను భరించే తీగెగూడా, గుమ్మడికాయను వహించుటకు తగిన శక్తి కలిగి ఉంటోంది. కాని మానవ స్త్రీలయందు మాత్రము యీ శక్తి తగ్గుటకు కారణముండవలెను. గర్భాశయము దుర్బలముగా నుండుటవలనను, శిశువు పెరుగవలసిన దానికన్న యెక్కువగా పెరుగుటవలనను ప్రసవము సుఖవంతముగా ఉండుటలేదు.

3. గర్భాశయము బలహీనమగుటకు గర్భధారణ కాలమున చేసిన సంగమ క్రియ కారణమని చెప్పవచ్చును. గర్భిణిగానున్న యామె తినునట్టి యాహారములు క్షారవంతములుగా లేకుండుటవలనను గర్భాశయ కండరములయందుండవలసినశక్తియుండక అకాలములో బిడ్డతో గూడిన మావిని భరింపలేక వదలివేయుచున్నది. క్షారవంతములగు నాహారము లనగా సేంద్రియలవణములుగల కూరగాయలును, పండ్లును అవి తినక కేవలము పప్పు పదార్థములను, పిండిపదార్థములను యెక్కువగా తినుటవలన గర్భాశయమునందుండవలసిన పాటవము (tone) ఉండకపోవుటయేగాక, పిండముయొక్క దేహముగూడ అమితముగా పెరుగును. కనుక దానిని భరింపలేక గర్భాశయము వదలి వేయును

4 ప్రతిపిండమునుగూడ, 4 అంగుళముల

మధ్యకొలత గల కూపకము నుండి క్రిందికి రావలసియున్నందునను, కూపక మనేది స్థితి స్థాపకగుణము లేని, యెముకచట్టమై యుండుట వలనను, యెక్కువగా పెరిగిన పిండము ఆ కూపకమునుండి క్రిందికి, దిగువకు పోవునప్పుడు మిక్కిలిగా నొక్కబడును. ఈనొక్కుడు శిశువు యొక్క దేహములోనికెల్ల మిక్కిలి లావైనది తల గనుక దానికి ఎక్కువ ఒత్తిడి గలుగును. ఇట్టివారికే తల రెండు, మూడు ముఖాలుగా నుండును. ఇట్లు బలవంతముగా క్రిందికి శిశువు నెట్టబడి నప్పుడుగూడ ప్రసవవేదన యెక్కువై గర్భాశయపు ఆవరణలయందు ఆఘాతము గలుగును.

కనుక బాలెంతరోగము రాకుండా ఉండాలె నంటే శిశువు గర్భస్థమైన నాటినుండి యైనను తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ తీసికొనవలెను.

ఆరోగ్యవంతుడై, పడుచుదనములో నున్న బలశాలి యైన గర్భిణియొక్క భర్త సంగమ మును మాని బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట నిజముగా కష్టమేగాని, తనభార్యయొక్కయు, బిడ్డయొక్కయు క్షేమమును మనస్సులో పెట్టు కొని బ్రహ్మచర్యమును అవలంబించుట భర్త విధియై యున్నది. భార్య దగ్గరలో నుండగా బ్రహ్మచర్య మవలంబింప లేనివారు తాము యాత్రలు చేయుటయో భార్యను పుట్టినింటికి పంపుటయో శ్రేయస్కరమైనది.

భార్యను గురించి ఆలోచించుటకైనను వ్యవధి లేని విద్యా వ్యాసంగముగాని, వ్యవసాయము, తోటపని మొదలగునవిగాని పెట్టుకొని భర్త భార్యతోడి సంగమమును మానియుండవలెను. గర్భధారణమైన తరవాత 4,5 మాసముల లోపల గర్భిణి, భరింపలేని సంగమేచ్ఛను కలిగి యున్న యెడల నెలకొకటి రెండు తూరులు సంగమమును నెఱపుటయే శ్రేయస్కర మనియు, అట్టి సంగమమువలన బిడ్డకు హాని జరుగదనియు, సంగమము నెఱపని యెడల బిడ్డ చికాకుతో బాధపడుననియు మిథునశాస్త్రసంబంధము లగు గ్రంథములు వ్రాసిన మేరీస్టోప్సు వ్రాయుచున్నది.

సాత్త్వికములును, ఉద్రేకరహితములు నగు పండ్లను తినుచు, అన్నముతోగాని, రొట్టెతో గాని రెట్టింపు వండిన కూరగాయలను తిను గర్భిణులకు భరింపరాని సంగమేచ్ఛ కలుగ దని నా నమ్మిక. ఏది యెట్లున్నను సంగమము జరుపని యెడలనే అకాలప్రసవానికి మంచి ప్రతిక్రియ యని చెప్పవచ్చును. భరింపలేని ఉద్రేకము స్త్రీకి గలిగి అదే ధ్యాసతోనున్న యెడల సంగమము చేయకతప్పదు. సూర్య కాంతిలో తిరుగుటయు, సాధ్యమైనంతవరకు ఆరు బయటనే పరుండుటయు గర్భిణికిని గర్భస్థమైన పిండమునకును ఆరోగ్యదాయ కమై యున్నవి

చూలెంతలకు పెట్టే 'సూడిద'లు పిండివంట లుగానుండక పండ్లుగా నుండినయెడల బాలెంత రోగము రానేరాదు. ఎవరు క్రిందుమీదులు తెలియక, అడ్డమైన పిండివంటలను తినుచు న్నారో, యెవరు యేదినమున కాదినము మల మూత్రములు తిన్నగా వెలువడకుండినను శ్రద్ధ తీసుకొనుటలేదో వారికి మాత్రమే ఈబాలెంత రోగము 'సూతికా జ్వరము'కలుగుచున్నది. వారు గర్భధారణము నాటినుండి శ్రద్ధ తీసు కొన్న యెడల సూతికాజ్వరము రా నేరదు.

౩. తలక్రిందు వైద్యము.

సంగతు లిట్లుండగా యింగ్లీషు వైద్య మే మంటుందం టే, (Spectococci) ఒక జాతి సూక్ష్మజీవి గర్భాశయమునందు పుట్టి,అదిఅక్కడ వృద్ధిబొంది, గర్భాశయమునే గాక 'అంత్రవేష్టనము'ను గూడ ఆవరించి, క్రుళ్ళి జ్వరమున్నూ, సంధియు, రక్తవిషీకరణమును గలుగుచున్న దందురు. నిజమేమనగా గర్భాశయమునందు మిగిలి పోయినమావి యందలి శేషము సక్రమముగా వెడలిపోని యప్పు డది కుళ్లును. ఆ కుళ్లునందు సూక్ష్మజీవులు పుట్టును. ఆ కుళ్లు రక్తమునందు సరియైనపాటవములేని యప్పుడు యితర భాగములకుగూడ వ్యాపించును అందు గూడ సూక్ష్మజీవులు కాన్పింపవచ్చును.

వారుచేసే వైద్యమేమంటే ఆ సూక్ష్మజీవులను చంపటానికి మందులను వాడుట. ఇది సర్వదా పనికిమాలిన విధానము ఏమనగా మనము వాడిన మందు సూక్ష్మజీవులనే చంపి యితర దేహభాగములను చెడగొట్ట కుండునా? వారు గూడ సూక్ష్మజీవులను చంపే మందులనే యిస్తున్నారా అంటే అదీ కానరాదు. ప్రలాపమున్నప్పుడు బ్రోమిన్, మార్ఫిన్ మొదలగు మందులను, మూర్ఛ, సంధి యున్నప్పుడు స్ట్రిచ్నిన్ మొదలగు మందులను వాడుచున్నారు.

౪ ప్రకృతి వైద్యము

ప్రకృతివైద్యు డన్ననో మల, మూత్రస్వేదములను కలిగించి దేహములోని మాలిన్యములను వెలువరించుటయే గాక చీము కలిగించునట్టి ధాన్యములను, పప్పు పదార్థములను, మానుచున్నాడు. కఠినము మీద గాని జీర్ణము కాని జంతుసంబంధమైన క్షీ రాదులను, చమురు పదార్థములను బాలెంతకు నివ్వక, కేవలము ఫలరసములనే యిచ్చును.

ఆకలిలేనియెడల పండ్లరసములనుగూడ యీయక తాగి నన్ని చన్నీటినిమాత్ర మిచ్చుచున్నాడు. 4, 5 దినములలోనే సూతికా జ్వరము తగ్గి, ఆకలి కలుగుచున్నది. దానితో రోగ నివారణమునూ అగుచున్నది.

౫ జలపానము

నిరుపద్రవకరమైన నీటిని బాలెంతకుయిచ్చుట యనిన అందరికినీ భయమే. అదేమి కర్మమో గాని సారాయి, బ్రాంది, కస్తూరి, రసకర్పూరము, చివరకు సౌవీరమైనా బాలెంతరాలికి యివ్వటానికి యిష్టపడతారే గాని మంచినీటిని యివ్వటానికి యెవ్వరూ యిష్టపడరు. మంచినీరు తాగినయెడల బాలెంతకు వాతము కమ్ముతుందని అనేకులకు భయము. ఇది యెప్పుడు కలిగిందో యెందుకు కలిగిందో నేనూహింపలేకుండా ఉన్నాను. నేను యెంతో మంది బాలెంతరాండ్రకు ప్రసవించిన తరువాత కోరినప్పుడెల్ల ధారాళముగా మంచినీరిప్పించినాను. అందు ఒక్కరికిగూడా వాతము కమ్మలేదు సరిగదా, మంచినీరు తాగిన బాలెంతరాండ్రలో ఒక్కరికేని సూతికా వ్యాధులు రాగా నేను చూడలేదు.

బాలెంతరాలికి యిచ్చే నీరు, ప్రవహించే కాలువ, నది, నీరుగా ఉంటే మంచిది. కాగబెట్టి, పొగచూరు వాసనకొట్టే నీటిని బాలెంతరాలి కీయరాదు. పర్పాటకము, అక్కలకర్ర వేసి కాచిన నీటిని తాగనిచ్చుటకన్న ఘోరమేదియు కాన్పింపదు.

ఈ సందర్భములో ఒక వృత్తాంతమును చెప్పకుండ వదలివేయ జాలను. ఒక యువతికి 7 వ మాసములో గర్భస్రావ మైనది. రక్తము యెక్కువ కారిపోయినది. నన్ను వారు పిలిపించుకొనిరి. గర్భస్రావ మైనంతనే నాతో పనిలేదు వెళ్లు మనిరి. తరువాత రసకర్పూరమూ, యింగువ వేతా మని వారి ఉద్దేశ్యము. నేనుపోను; నాతో పని తీరలేదంటిని. వారికి నామీద నమ్మక మున్నది. సరే ఉండమన్నారు. ఒక బిందెడు చల్లని నీటిని ఆమెకు అందుబాటులో పెట్టించితిని. ఒక లోటా ఆమె సమీపములో నుంచితిమి తెల్ల వారునప్పటి కామె బిందెలో సగము నీరు త్రాగినది రసకర్పూరము, యింగువా, కస్తూరీ వేయలేదు. బాలెంతరోగము రాలేదు. వాతమూ చేయలేదు.

ప్రతి బాలెంతకును ప్రసవించిన తరువాత దాహ ముంటుంది. నీరు యివ్వనియెడల అది ప్రళయాకారమును పొందుతుంది. దేహములో వేడి పెరిగిపోతుంది. దేహములోని మాలిన్యములను కరగించి వెలువరించుటకు నీరు అవసరము. చినిగిన రక్తవాహికల చివరలయందు రక్తము కుదుపకట్టుట (Coagulate)కు నీటి చల్లదన మవసరము. దేహమునందు ప్రసవకాలమున గలిగిన తాపము, వేదనా తగ్గించుటకున్నూ జల మవసరమేను. ఇట్టిజలమును బాలెంతరాలికి యివ్వకపోవుట మూర్ఖము. అన్యాయము. ఏ యితర చికిత్సలూ చేయకున్నా యెంతో బాధను, తాపాన్ని,అపాయాన్ని జలపానము పోగొట్టుతుంది.

౬ ఎనిమా

ఒక్కొక్కప్పుడు గర్భాశయమునందు మావి నిలచి కుళ్ళును. మలకోశములో మలము నిలచియుండి అది మురిగి, అందలి దుర్వాయువులు రక్తములో చేరును అప్పుడుగూడా జ్వరమును, అపస్మారమును గలుగును. ఇదిగాక ప్రతి సూతికాజ్వరమునందును, మలబద్ధకము ఉండనే ఉంటున్నది. కనుక బాలెంతకు ప్రసవించిన మరునాటినుండి ప్రతిదినమును 3,4 పైంటుల నులివెచ్చని నీటితో ఆసన వస్తి చేసి మలమును కడిగివేయవలెను. మొదటి తూరి 3 పైంటుల నీరు యెక్కని యెడల 2,3 తూరులు ప్రయత్నించి 3,4 పైంటుల నీటిని యెక్కించి మలకోశమును కడిగి వేయవలెను. రోగి బోర్లపగుండిగాని, కుడిచేతిమీద పరుండిగాని యెనిమా చేసుకోవలెను. భగవస్తి చేసినయెడల చిట్లిన కేశనాళికల చివరనున్న కుదుపలు కరిగిపోవచ్చును. నేను అందువలన భగవస్తి చేయించుటలేదు.

౭ మట్టి పట్టీ

ప్రసవించినదాది ప్రతి దినమును బాలెంతరాలికి పొత్తికడుపుమీద అంగుళముమందము గల తడి నల్ల రేవడితోగాని, తడి ఒండ్రుమన్నుతోగాని చేసిన పట్టీలు వేయవలెను. నల్ల రేవడిగానీ, ఒండ్రుమన్నుగాని లభింపనిచో యెర్రమట్టిని తడిపి పట్టీగా వేయవచ్చును. బొడ్డునకు దిగువను, మొలతాడు అరవడి వరకును, ప్రక్కనుఉండే అనమకాస్థులవరకును యీ మట్టిపట్టీ ఆవరించి ఉండవలెను. ఒక మట్టిపట్టీ 15 నిమిషములకు తీసివేయవలెను- బాలెంత బలముగలదిగా ఉంటే పూటకు 2, 3

పట్టీలుగూడ వేయ వచ్చును. ఉదయమూ, సాయంత్రమూ యిట్లు వేయుచుండవలయును. తరువాత తడి తుడిచి, ఫ్లానలు వేసి నడికట్టు వేయవలెను. ఇట్లు ప్రతి దినము ను రెండు పూటలా చేయుచుండినయెడల గర్భాశయము నందలి మాలిన్యములు బయటికి గెంటివేయ బడును. బాలెంతరోగము వచ్చేదాకా ఊరు కున్నవారికి మాత్రమే బాలెంత రోగము వస్తుందిగాని ప్రసవించినదాది యీ మట్టి పట్టీలు వేసేవారికి బాలెంత రోగము రానే రాదు.

౭ ఆతపస్నానము

బాలెంతరాలు ప్రసవించినదాది, ప్రతిరోజూ సాయంత్రం 4 గంటలనుండి 4-30 వరకును, ఎండలో పరుండ బెట్టవలెను. ముఖమునకును, తలకును యెండ తగులనీయరాదు. ముఖము నకును, తలకును నీడ తగులుచోటనే పరుండ బెట్టవలెను. తల కెప్పుడును ప్రత్యేకముగా యెండ తగులరాదు.

బాలెంతను యెండలో పరుండ బెట్టినప్పుడు దిగంబరముగా పరుండబెట్టుటయే మంచిది. ఏకాంతము లభింపని యెడల ఆమె దేహము మీద అరటి యాకులుగాని, చేమాకులుగాని, తామరాకులుగాని కప్పవలెను. అవీ దొరుకని యెడల వేపాకో, వెలగాకో,కప్పవచ్చును. ఇట్లు ప్రతిదినమూ చేయుచుండిన యెడల చర్మము ద్వారా యెంతో మలము వెడలిపోవును. చర్మముద్వారా సూర్యకాంతియందలి పూతి నాశక (క్రిములనుఆపునట్టి) శక్తులు దేహ మునకు లభించును కనుక బాలెంతప్రతి దినమును సాయంత్రపు టెండలో ఒక అరగంట పరుండవలెను. ఇంత మాత్రము ప్రతిదినమూ చేసే అలవాటున్నా గూడా బాలెంతరోగము రాదు. రానేరాదు.

బాలెంత రోగము వచ్చిన తరువాత గూడా ప్రతిదినమూ 30, 45 నిమిషములు సాయం త్రపు టెండలో పరుండబెట్టుచుండిన యెడల చర్మగతమైన మలము కరగిపోవును.

ప్రతి ఆతపస్నానము తరువాతను పొత్తికడుపు మీద తడిమట్టి పట్టీ వేయవలెను.

౮ ఆవిరిస్నానము

సాధ్యమైంతవరకు నేను రోగులకు ఆవిరి స్నానము చేయింపను. కాని రాత్రి పూట చికిత్స చేయవలసి వచ్చినప్పుడును, పగటి పూట సూర్యకాంతిలేని యప్పుడును, బాలెం తకు చికిత్స చేయవలసి వచ్చినప్పుడును మాత్రము నేను ఆవిరిస్నానమును విధింతును. ఒక కాగులో సగమువరకు నీరుపోసి మూతపెట్టి బాగుగా మరగకాగిన తరువాత, నులక మంచము క్రిందగాని, పేము మంచము క్రింద గాని పెట్టి, రోగిని ఆ మంచముపై పరుండ బెట్టి దుప్పటిగాని, శాలువగాని కప్పవలెను. ముఖమునకు గాలి తగులనీయవలెను. రోగికి శక్తియున్న యెడల కూర్చుండి, దుప్పటి కప్పు కొని, ఆవిరి పట్టుకోవలెను.

ఆవిరి 20 నిమిషములు పట్టినయెడల సాధా రణముగా చెమటబట్టును. తరువాత చెమట పట్టిన భాగములనెల్ల చన్నీటితో కడిగి, తుడిచి మట్టిపట్టీ వేయవలెను. ఇట్లు వారమునకు 2,౩ తూరులుచేసిన చాలును. అంతకన్న యెక్కువ తూరులుచేసిన బలహీనము గలు గును. ఆతపస్నానము యింతకన్న చాలా మంచిది.

౧౦ కంబళిచుట్ట

ఆవిరిస్నానముకన్న సుఖవంతమైనది, ఒక కంబళిపరచి దానిమీద 4 మడతలు దుప్పటిని పఱచి, చంక క్రిందనుండి మోకాలు వరకును వచ్చునట్లు రోగిని దానిమీద పరుండబెట్టవలెను. తరువాత దుప్పటిని కబంధమునకుచుట్ట బిగుతుగా పిన్నులు (Safety pins) పెట్టవలెను. దానిమీద కంబళిచుట్టి పిన్నులు పెట్టవలెను. ఇట్లు చేసినప్పుడు చర్మగతమైన మాలిన్యములు దుప్పటిలోనికి వచ్చును. దుప్పటిలోని తడి చర్మముద్వారా రోగి దేహములోని రక్తమునందు ప్రవేశించి, రక్తము నందలి మాలిన్యములను కరగించి వెలువరించును. రోగము తీవ్రముగా నున్న యెడల యిట్టి కంబళిచుట్ట దినమునకు ఒకటి చొప్పున వేయవచ్చును. లేదా దినమువిడచి దినము వేయవలెను. ఇదియును ఆతపస్నానమున కన్న తక్కువ అనియే నా నమ్మకము.

కంబళిచుట్టలో 45 నిమిషము లుంచవలెను. చుట్టలో నుండగా రోగి నిద్ర పోయినయెడల రోగికి స్వయముగా మెలకువ వచ్చువరకును ఆమెను నిద్ర లేపరాదు. మేల్కొన్న తరువాత నిద్ర పట్టనియెడల 45 నిమిషముల తరువాత గాని రోగిని కంబళిచుట్ట విడిపించి, నులివెచ్చని నీట దేహ మంతయు కడిగి తుడిచి మట్టి పట్టీ వేయవలెను.

౧౧ ఆదిత్య వేటిక

బాలెంతరోగికి ప్రతిదినమును సాయంత్రం 4—4-30 గంటల మధ్య చేయించే ఆతపస్నానమునకు బదులు ఆదిత్యవేటికాస్నానము చేయించవలెను. ఆదిత్య వేటికలో క్రిందనుండి 3 ఊదారంగు అద్దములును, 1 నీలిరంగు అద్దమును వేసి అందు రోగిని కూర్చుండబెట్టవలెను. రోగియొక్క బలమును బట్టియు, కూర్చుండగల ఓపికనుబట్టియు 10, 15, 20, 30 నిమిషముల వరకు ఆదిత్యవేటికలో కూర్చుండబెట్టవలెను. తరువాత చెమట పోసినయెడల చన్నీటస్నానము చేయించి, తడి తుడిచి; మట్టి పట్టీ వేయవలెను. లేదా చన్నీట కడిగి; తుడిచి మట్టి పట్టీ వేయవలెను. ఈ ఒక్క ప్రక్రియనే ప్రతిదినము ప్రసవించినదాది చేసిన యెడల గూడా బాలెంత రోగము రాదు. గర్భధారణ కాలములో వారానికి 1, 2 తూరులు యిలా చేయగలవారి జోలికే రాదు బాలెంతరోగము.

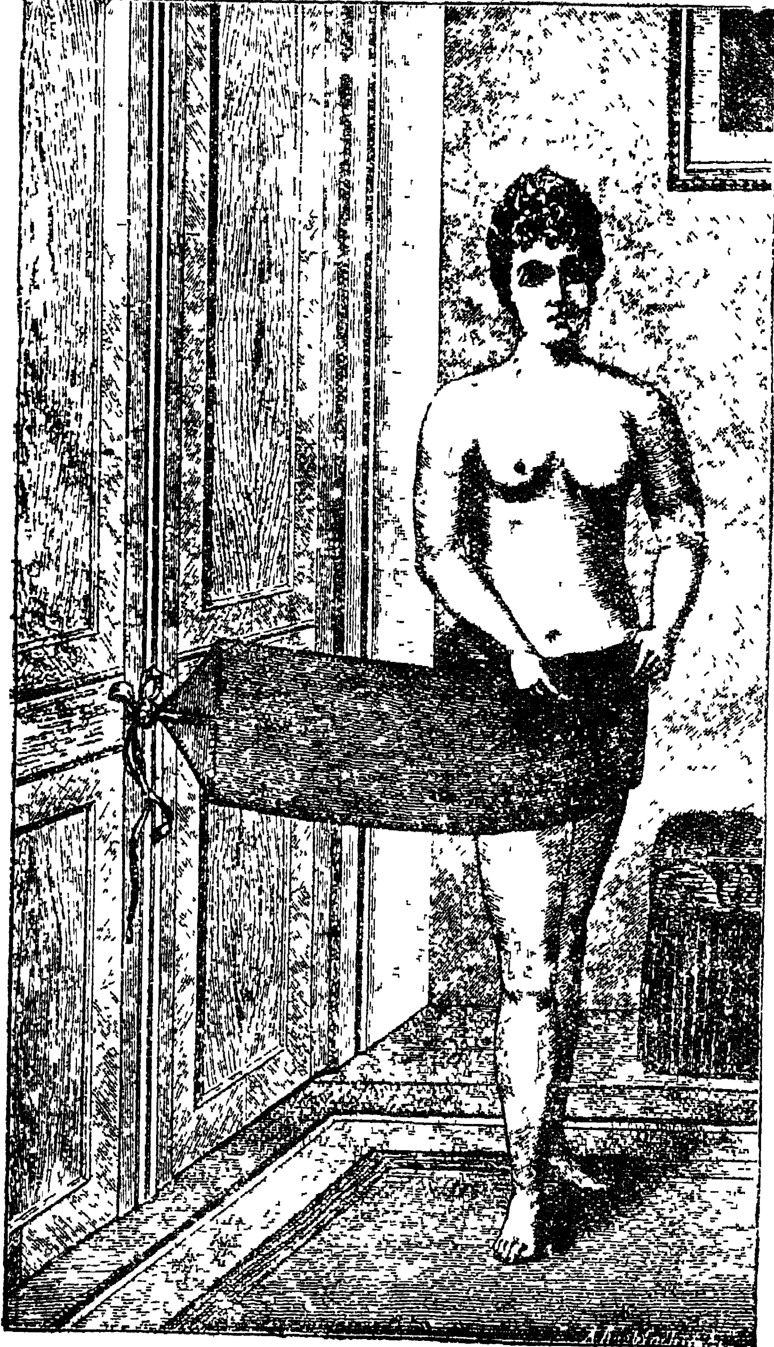
౧౨ ఆహారము

సూతికాజ్వరము కలిగిన తరువాత ఆ జ్వరము తగ్గేదాకా ఎట్టి ఆహారమును పెట్టరాదు. నారింజరసము మాత్రము దినమునకు 1-2 తూరులు యీయ వచ్చును. దినమునకు 2, 3, 4 లేతకొబ్బరి బొండముల నీరు జ్వర మున్నంత కాలమును, సూతికా జ్వరరోగి కీయవలెను. ఈ నీటిని త్రాగించుట వలన, రోగి దేహములోని రక్తమునందలి మాలిన్యములు పలుచబడి, మూత్ర స్వేదములుగా వెడలిపోవును. సేంద్రియము లగు లోహ లవణములం దుండుటవలన దేహమునందలి క్రిములయొక్క ఆహారమగు క్రుళ్ళును తగ్గించి వేయును.

జ్వరము నయమై, బొడ్డుకు జాన అందిన తరువాతను, కరకర ఆకలియై, నాలుక యెరబ్రడిన తరువాతను 2 దినములు నారింజపండ్లను

సంఖ్యపెంచి పెట్టవచ్చును. తరువాత 4,5 దినములు అన్నమూ కూరా గాని, రొట్టె కూరాగాని రోగికి పెట్టవలెను.

పై చికిత్సలను శ్రద్ధగాచేసిన యెడల ఒక్క బాలెంతయైనను సూతికా జ్వరముతో మరణింపదని ప్రతిజ్ఞచేసి చెప్పగలను.



౧౩ శౌచము

ప్రసవించిన నాటినుండి ప్రతిదినమునుఉదయం 7గం॥లకు ప్రతిబాలెంతయును వేడినీట కంఠస్నానము చేయవలయును. స్నానముచేసినప్పుడెల్ల మలుగులు, తొడలు, పొత్తికడుపు మొదలగు భాగములందు మురికిగాని, రక్తము మరకలుగాని, లేకుండునట్లు బాగుగా తోమి కడుగవలెను. చర్మముమీదజిడ్డు; మడ్డిలేకుండునట్లుబాగుగాతోమి కడుగవలెను. తరువాత 3, 4 చెంబుల చన్నీళ్లు దిగపారబోసి రోగికి నడికట్టు వేసి పరుండబెట్టవలెను.

నడికట్టు బొమ్మ యిక్కడ చూడవచ్చును.

(సశేషము)

సుఖజీవనానికి మన అశ్రద్ధ ఒక్కటే అభ్యంతరం

తీరిక గడియలను సద్వినియోగం చెయ్యడానికి ధనాభావం అడ్డుపడనక్కరలేదు

అల్పమైన ధనవ్యయంతో అనల్పమైన ఆనందాన్ని విశ్రాంతి సమయాల్లో మనం పొందాలంటే కలకల లాడుతూ ఏకముఖంగా ప్రవర్తించే సంఘం కావాలి

శ్రీ అబ్బూరి రామకృష్ణారావుగారి రేడియో ప్రసంగం

ఏవంకచూచినా మన తెనుగుదేశంలో నిస్తేజమైన ముఖాలూ, దుఃఖభారాన్ని మోసే జీవనాలూ గోచరిస్తున్నై. తెలుగువారు నివసించే భూభాగంమీద కూడ ఈ విషాదం వ్యక్తమాతూ వుంటుంది. ఒకానొకప్పుడు రక్తారుణరణక్షేత్రాలైన పలనాటి ప్రాంతాలు మానవ వ్యవసాయం లేక బీడు వారి తపిస్తూ ప్రేక్షకులకు మనోవేదన కలిగిస్తాయి. ప్రకృతి వైముఖ్యాన్ని ప్రతిఘటించి నూతన కార్యారంభాల కుపక్రమించే తెలుగువారేరీ? వారిలో నిరాశ, నిరుత్సాహం ప్రబలింది.

ఎందుకీ విచారం? ఎందుకీ దైన్యం? వెలుగులతో, నీడలతో, నానారూప సౌందర్యంతో ప్రకాశించే ఈ జగత్తు మన కెందుకు సంతోషదాయకం కావడంలేదు?

తరతరాలనుంచీ పరలోకంమీద భ్రమ కల్పించి రమణీయమైన యీ లోకాన్ని, శోచనీయంగా చేశారు కొందరు పెద్దలు-సంసారం భయానకమైన మహాసాగరం, పుట్టుక పూర్వపాపఫలం- పుట్టని- చావని- స్థితిని పొందడమే జీవితంలో పరమలక్ష్యం.

కలవారికి అసంఖ్యేయాలైన కర్మకాండలూ, కట్టుదిట్టాలూ; లేనివారికి లెక్కలేని దేవుళ్ళూ! మొక్కుబళ్ళూ!

ఎవ్వరికీ తీరిక లేదు!

తీరిక లేదంటే అందరికీ కావలసినంత పని వుందని, నిర్వ్యాపారు లెవరూ లేరనీ కాదు. మన దేశములో నున్నంత నిర్వ్యాపారత్వం లోకంలో ఎక్కడా లేదు.

తీరిక అనేది ఒక చిత్తావస్థ. "మనస్సు పరమతుష్టి పొందితే ధనికుడెవడు? దరిద్రుడెవడు?" అన్నాడు భర్తృహరి. మన వ్యాకులత్వానికీ; అసంతృప్తికీ కారణాలైన సందర్భాలన్నిటినీ

తోసిపుచ్చి స్వాస్థ్యాన్ని కుదుర్చుకునే శక్తి మనస్సు కుంది. ఆ శక్తి మనలో చాలావరకు నశిస్తూన్నది.

దుఃఖభాజనమైన మన జీవయాత్రలో మనకు అత్యంత సమీపంగా వున్న చిక్కులూ భీతులూ ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. ఎలాగో తీరిక చేసికొని వాటిని మఱచిపోవడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. జీవన ప్రవాహంలో నుంచి తప్పించుకొని అప్పుడప్పుడు ఒడ్డుకు చేరుతూ వుండాలి.

అందుకే ప్రతిమానవుడూ విశ్రాంతి కోసం కలవరిస్తూంటాడు. దానికోసం చిరకాలం ఉత్కంఠతో ఎదురుచూస్తూ ఉంటాడు. ఎన్నడో రాబోయే ఆ విశ్రాంతి సమయాన్ని స్మరించి ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకుంటాడు. తీరా వచ్చిన తరువాత ఆ విశ్రాంతిని వినియోగించుకొనే శక్తి చాలామందిలో కనిపించదు. ఏకాంతాన్ని సహించలేక యేవో పనులు కల్పించుకొని బాధపడే వారెందరో ఉన్నారు.

కష్టపడి బ్రతుకు తెరువు కోసం ప్రతినిత్యమూ చేసే పని మాని అంతకన్న సులభమైన కార్యం సాధిస్తే విశ్రాంతి కలుగుతుంది. కాని ఏమీ చేయని సోమరితనం వల్లకాదు.

తండ్రి సెలవులకోసం పిల్లలూ, భర్త కెప్పుడు సెలవులు వచ్చునా అని భార్య, దూరస్థలంలో చదువుకునే అన్న యెప్పుడు వస్తాడో అని పుట్టింటనున్న చెల్లెలూ ఎదురు చూస్తూ ఉండటం, తెనుగు కుటుంబాలలో సాధారణమే! పండుగలకని కొన్నీ, ఎండకనీ వానలకనీ కొన్నీ, చలికనికొన్నీ; చావుకని కొన్నీ; యేవో కొద్దిగానో గొప్పగానో వారి వారి వృత్తినిబట్టి, ఉద్యోగాన్ని బట్టి వస్తూఉంటాయి సెలవులు. కాని చాలావరకు సద్వినియోగం లేకుండానే సాగిపోతూ ఉంటాయి.

ఇందుకు కారణం మన దారిద్ర్యంకాదు. మన నిర్లక్ష్యం. మన సమాజాని కైక్యం లేకపోవడం. ఆహారవిహారాల్లో, ఆటపాటల్లో కుటుంబములోనే నలుగురూ కలిసిమెలసి ఉండడం మనలో ఆచారం లేదు; సమాజంలో ఎలా వస్తుంది? ఈశ్వరారాధన సమయంలో కూడా యెవరిగంట వారు మోగించుకొని రావడమే! అందుకనే ఒక పాశ్చాత్యపండితు డన్నాడు, "పారలౌకికమైన మనసాహిత్య సంప్రదాయంలో, వేయిచీలికలైన మనవర్ణ వ్యవస్థలో, మనశిల్పంలో, సంగీతంలో ఎక్కడా హార్మొనీ లే"దని. అల్పమైన ధనవ్యయంతో అనల్పమైన ఆనందాన్ని విశ్రాంతిసమయాల్లో మనం పొందాలంటే, కలకలలాడుతూ ఏకముఖంగా ప్రవర్తించే సంఘం కావాలి! ఆలాటి సంఘజీవనాన్ని నెలకొల్పే ప్రయత్నాలైనా చెయ్యాలి. లేకుంటే ఇక మనకు మిగిలేవి, కాశీ రామేశ్వరయాత్రలు, ఉద్యోగయాత్రలు!

అల్పవిషయాలమీద మన కాదరం తక్కువ. సమీపంలో ఉన్న వేవీ సందర్శన యోగ్యాం కావు. దూరపు కొండలే నునుపు. గుంటూరు వాస్తవ్యుడు దగ్గర డబ్బుంటే తాజ్‌మహాలు చూడబోతాడు గాని, అమరావతి, భట్టిప్రోలూ, పలనాడు, పాపికొండలు ఆతని కంత ముఖ్యంకావు. పట్నవాసంచేసే వారందరికీ పాలూ పెరుగూ, కాయా కూరా, ప్రక్కనున్న పల్లెటూళ్లనుండి వస్తూవుంటే ఒక్క

నాడైనా ఆ గ్రామాలు చూచివద్దామనే అభిలాష పుట్టదు.

సెలవులు సెలవులని కలవరించే విద్యార్థులు కొందరు తీరా అది రాగానే ఏ కాశ్మీరములోని శ్రీనగరానికో, మేరువుకో, కైలాసానికో ప్రయాణం కట్టి, కావలసిన డబ్బులేక సంశయగ్రస్తులై కొన్నాళ్ళూ, అప్పుడే సెలవుల్లో కొన్నిరోజులు గతించినాయని ఆదుర్దాతో కొన్నినాళ్ళూ, నాకర్మం యింకే ముందని తక్కినరోజులు నిరుత్సాహముతో, నిరాశతో గడపిటి మని సరిగా పాఠశాలకు చేరుకుంటూ ఉంటారు.

నా యెరిగినవారిలో పదిసంవత్సరాల నుంచీ సూర్యోదయాన్ని చూడని కవీశ్వరు డొకడున్నాడు. సూర్యోదయమూ, తాంబూలం, భారత కథా, అనుకూలవతియైన భార్య, మంచి స్నేహితుడు; దినదినమూ అపూర్వముగా కనిపిస్తాయని యింకో కవి అన్నాడు.

చల్లని ప్రొద్దుపొడుపు గడియల్లో తూర్పు దిక్కుగా కొంతదూరం నడిస్తేచాలు, యే ప్రయాణంవల్లా కలగని మహానందం కలుగుతుంది.

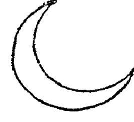
పూలు పూయని చామంతిని గుర్తింపలేనిరసికులు కొందరు లేకపోలేదు. తట్టలలోనూ, బుట్టలలోనూ, అంగళ్ళలో విక్రయించే స్థలాల్లోనే వారికి పూలతో పరిచయం - వేకువ గడియల్లో విచ్చి రాలే పారిజాతాలూ, రాత్రి వేళల వికసించే మల్లెలూ వా రెరుగరు. ప్రాంత గ్రామాల్లో సంచరించే నవజీవనం అనుభవించేవారి వేదనలూ, అసలే తెలియవు.

ఏదీ, షష్టిపూర్తిఅయిన ఒక బీదరైతుతో మాట్లాడి చూడండి. ఎంతసొగసుగా, ఎంత గంభీరంగా, ఎంతగౌరవంగా సంభాషిస్తాడో అతడు ? పరిణతిపొందిన ప్రతిభావంతుల్లో కూడా అంత ప్రసన్నత కనుపించదు.

ఇక పాశ్చాత్యులలో చూడండి! జగమంతా కబళించటానికి సిద్ధంగా ఉన్న మహాయుద్ధాన్ని ఓ చెంప నడిపిస్తూ ఉన్నా, మధ్య మధ్య తన పల్లెటూళ్లో అన్నీమరచి చేపలు పడుతూ ఉంటాడు చేంబర్లేన్. శామ్యూల్ హోరు మంచు నేలపై యేకాంతంగా స్కేట్ చేస్తూ ఉంటాడు. లాయడుజార్జి తన మంత్రిత్వ కాలంలోకూడా పెరటితోటలో పూలు పూయించడము, పండ్లు పండించడము మరచి పోలేదు. డిస్రేలీ తనరాజ్యపాలన భారాన్ని తగ్గించుకోటానికి నవలలు వ్రాశాడు. నిరంతరాయంగా కావ్యసర్గంచేసే గోయితీ మహాకవి వైమారులో రాజకార్య ధురంధరుడుగా వుండేవాడు. ఇక తక్కువవారిలో సముద్ర తీరాలకు, వనభోజనాలకూ గుంపులు గుంపులుగా పోతూఉంటారు. అప్రయత్నంగా లభించే అవకాశాల్తో అధికోత్సాహం పొందుతూంటారు. బడిపంతులు బాధ పడలేక ప్రక్కతోటలో కోతికొమ్మచ్చు లాడుకొనే బాల్యమునుంచీ, సంసార బాధలు తప్ప మరేమీ కనిపించని వార్ధక్యం వరకూ ఏవో అంతరాయాలు నిరంతరమూ వస్తూనే ఉంటాయి మన ఆనందానికి. వెనుకటికి ఒకాయన సముద్రతీరాన నిలబడి "యీ అలలన్నీ తగ్గినతర్వాత సుఖంగా స్నానం చేద్దామనుకున్నాడట! ఈ జీవిత సముద్రంలో దుఃఖపుకెరటాలు లేస్తూనే వుంటయి. ఎన్నడూ అణిగిపోవు. నిర్విచారంగా ఏనాడో తీరిక

తెచ్చుకుందా మనుట వట్టి పొరపాటు. ముక్తి కోసం దేవుళ్లాడే భక్తుడు ప్రతిదినమూ తన కార్యకలాపంలో ఉన్న కష్టాలనుంచీ, బాధల నుంచీ ఓర్పుతో, ఓపికతో ముక్తి పొందక పోతే అతని సాధన ఫలవంతంకాదు. మన దేశంలో దరిద్రదేవత తాండవిస్తూన్నమాట నిజమే! మానవ సంసారం తేజో విహీనంగా ఉన్న మాట నిజమే! ఏ చిన్న పని తలపెట్టినా పెద్ద ఆటంకాలు మన కెదురు పడడం నిజమే! కాస్త సంకల్పబలం ఉంటే, తీరికపై, నిజమైన కోరికఉంటే, యీ కల్లో లంలో కొంత మనశ్శాంతిని సంపాదించగలం. సందర్భ శుద్ధిగా ప్రవర్తించగలం. మనం చూచిన రమ్యస్థలాలూ, విన్న మధురమైన శబ్దాలూ, నిర్విచారంగా వున్న సమయంలో మన మనస్సులలో శాశ్వతంగా అంకితమై పోతాయి. మన కష్టసమయాలలో మన కవి జ్ఞాపకం వచ్చినంతమాత్రాన మనస్సుకు తేలిక కలుగుతుంది. రాయి సున్నంతో గట్టినమేడల వరుసలు తప్ప విశాలాకాశం కనుపించక, పూలతోట్లలో పెంచే నీరసపు మొక్కలు తప్ప మహావృక్షాలు చూచే భాగ్యం లభించని పట్నవాసంలోకూడ ఈ జ్ఞాపకం మన కానందాన్ని కలిగిస్తుంది.

మన హృదయంతో నవనవోన్మేషమైన ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని గడ్డిపోచలోనైనా అనుభవిస్తూ మన విజ్ఞానంతో సృష్టి వైచిత్ర్యాన్ని మెచ్చుకుంటూ లేని అవకాశాలకూ, రాని ధనానికీ పరితపించక ఎంత తృప్తినైనా పొందవచ్చు. అప్పుడు ఈ జన్మంతా బాల్యంనుంచి వార్ధక్యం వరకూ సెలవు రోజులే అవుతుంది ఎందుకు జన్మించామో అనే ప్రశ్నలే మనకు రావు. చిత్రవిచిత్రమై క్షణక్షణమూ మారుతుండే యీప్రపంచ మంతా అడుగడుగునా మనకు క్రీడారంగ మవుతుంది. నిర్విచారంగా కాలక్షేపం అవుతుంది. ఇతరులు మన కిచ్చే సెలవులు సెలవులుకావు ఈ విశ్రాంతి, యీ స్వేచ్ఛ మనకు కోరినప్పుడు కలగాలి.



సుఖసంసారము

[ఆంగీరసుఁడు]

౧ గుంటపూలు



ఒక సంసారము నందు సౌఖ్య ముండాలెనంటే దంపతులు సౌఖ్యవంతులై ఉండాలెను. సుఖులైన దంపతుల వలన కలిగిన సంతానము సుఖవంతులుగా నుంటారు. సుఖము ఆరోగ్యమువల్లనే కలుగుతుంది. ఎంతధనమున్నా ఆరోగ్యము లేక పోవటంవల్ల దుఃఖపడుతున్న వారిని మనము అనేకమందిని చూస్తూ ఉంటాము. ధనము లేక పోయినా కష్టపడి పొట్టపోసుకుంటూ సుఖముగా నున్న సంసారములను మనము తఱచు చూస్తూనే ఉంటాము. దంపతులు సుఖవంతులై ఉండాలెనంటే వారికి ఆరోగ్యము ఉండవలెను గదా! ఈ ఆరోగ్యము జన్మదారభ్యా వృద్ధి పొందించుకో వలసినదే గాని యెప్పుడో పెద్దవాండ్రు అయిన తరువాత సంపాదింప ప్రియత్నించేదిగా ఉండగూడదు. పెద్దవారైన తరువాత గూడా ప్రయత్నిస్తే ఆరోగ్యము కలుగుతుంది. కాని, చిన్నతనము నుండి ప్రయత్నిస్తే యింకా యింకా ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఆరోగ్యముయొక్క పరిమితిని ఋతుదర్శనము నిర్ణయిస్తుంది. ఏ బిడ్డలకు 10, 12 సంవత్సరముల లోనే ఋతుదర్శనము కలుగుతుందో ఆబిడ్డలు ఆరోగ్యవతులు కారు. ఏ బిడ్డలకు ఋతుకాలము 15,16 సంవత్సరాలదాకా కాకుండా ఉంటుందో వారు ఆరోగ్యవతులు. ఇది సార్వదేశిక సత్యముకాదు. శీతలదేశాలలో యీ ఋతుదర్శన మనేది చాలా ఆలస్యముగా గలుగుతుంది. మన తెలుగు దేశమునందు **15, 16** సంవత్సరములకు ఋతుదర్శనము కలగటం అనేది సామాన్య ఆరోగ్యమితిగా చెప్పవచ్చును.

ఏ బిడ్డలు మిక్కిలి చిన్నతనములోనే రజస్వల లగుచున్నారో వారి దేహమునందలి అవయవము లన్నియు సర్వాంగ సౌష్ఠవమును పొందవు. అందువలన వారికి గలిగిన సంతానము గూడా దుర్బలదేహులుగానే ఉంటున్నారు. ఎవరు మిక్కిలి చిన్నవయస్సునందే రజస్వల లగుచున్నారో వారి ఆయుర్దాయము గూడా మిక్కిలి తగ్గే ఉంటుంది.

నెలరోజులకు పూస్తుంది కొత్తిమెర. (ధనియాము) రెండోనెలకే పంటపండి యెండిపోతుంది. కొబ్బరిచెట్టు 7, 8 సంవత్సరాలదాకా పూత మొదలుపెట్టదు. అది 150 సంవత్సరాలదాకా కాస్తూనే ఉంటుంది. మామిడిచెట్టు గూడా టెంకవేసి మొలిపించిన చెట్టు అయితే 100 సంవత్సరాలదాకా కాస్తూ ఉంటుంది. అంటుకట్టిన చెట్టుఅయితే 2 వ యేటినుండే కాయలు కాయాలని తొందర పడుతుంది.

ఆ చెట్టు 20, 25 సంవత్సరాలుకాచి, తరువాత పుల్లవిరగటం మొదలు పెట్టుతుంది ఆరు నెలలకే కాపు ఉడిగిపోతుంది బీర. 10 నెలల దాకా నిలువఉంటున్నై చిక్కుడూ, చమ్మా, గుమ్మడీ, మొదలైనవి. మొత్తంమీద యే చెట్టు తొందరగా పూత పూస్తున్నదో ఆ చెట్టు తొందరగానే ఉడిగి పోతున్నది.

కుందేలూ, పందీ, పుట్టిన ఆరునెలలకే పెద్దవై పిల్లలను కన నారంభిస్తవి అవి 5, 6 యేండ్ల కన్న బ్రిదుకవు. మేక యేడాదికి చూలుపోసు కుంటుంది. స్వాభావిక మగు మృతి వచ్చేదాకా ఆపినా గూడా మేక 10,12 యేండ్లకన్న జీవిం చదు. ఆవు 3 యేండ్లు వెళ్ళినతరువాత చూలు పోసుకుంటుంది. 15 సంవత్సరాలకన్న యెక్కువ జీవించిన ఆవునూ, ఆబోతునూ నేను చూడ లేదు. విచ్చలు తీసివేసిన యెడ్లలో మాత్రము 20 సంవత్సరాలు జీవించినవి కలవు. అది ఒక విధముగా వీర్యము వ్యయము కానందువలన కలిగిన లాభము కావచ్చును.

ఏ బిడ్డలకు 10, 12 సంవత్సరాలకే స్త్రీపురుష భావములు రేకెత్తుచున్నవో ఆ బిడ్డలు ఆరో గ్యవంతులు కారనియు, ఆరోగ్యవంతులై, దార్ఢ్యవంతులైన జానపదులయందు మిధున భావములు చాల ఆలస్యముగా వచ్చు ననియును నా నమ్మకము.

అందువలన స్వాభావిక విధుల ననుసరించి పెంచిన బిడ్డలయందు యీ మిధున భావ ములు చాల ఆలస్యముగా తోచును. కృత్రిమ విధులను జీవించు నాగరికుల యిండ్లలో మాత్రమే ఆడుబిడ్డలు 10;12 యేండ్లకే రజ స్వల లగుచున్నారు. కష్టపడి జీవించు ఉప్పర, వ॥ మొదలగు కులములయందు 16 యేండ్లు వెళ్ళువరకును రజోదర్శనమే అగుటలేదు. నాగ రికుల యిండ్లలోని బిడ్డలకు 12,13 యేండ్లకే చన్నులు స్ఫుటముగా కన్పిస్తున్నవి. 16 యేండ్లు గల వడ్డె, ఉప్పర స్త్రీలయందు దివి స్ఫుటముగా కానబడక ఒక ప్రమిద బోర్లించి నంత మాత్రమే కానుపించుచున్నవి.

నాగరికుల యిండ్లయందు పెరిగే ఆడుబిడ్డలకు 10,12 యేండ్లకే పురుషులను చూచిన సిగ్గు కలుగుచున్నది. జానపదులయందు 15,16 యేండ్ల వయస్సు వచ్చినను స్త్రీ పురుషులు సిగ్గులేక కలసి తిరుగుచుందురు. నాగరకుల యందు చిన్నతనముననే ఆడు బిడ్డలకు కంటి యందు చాంచల్యమును, కాలియందు లాఘ వమును గలుగు చున్నది. ఇవన్నీ బిడ్డ హృద యములో మిధున భావములు రేకెత్తుచున్న వని చెప్పుటకు తోడుపడును.

అకాలములో మిధునభావములు కలిగిన తరువాతనే ఆడుబిడ్డ రజస్వల యగుచున్నది. ఇటులనే మగపిల్లలకు చిరుతప్రాయముననే శుక్రోదయ మగుచున్నది. అనేకులకు 15, 16 యేండ్లకే శుక్లనష్టము, ముష్టిమైధునము, అసహజ మగు అకాల సంగమేచ్ఛయును గలుగుచున్నది. మగబిడ్డకు 20 యేండ్లవరకు సంగమేచ్ఛ కలుగని యెడలను, చిరుతప్రాయముననే శుక్లనష్టము, ముష్టిమైధునాదుల వలన ప్రాణదాయక మగు వీర్యము నష్ట పడి పోని యెడలను, మగవాండ్రు ఆరోగ్య వంతులై సుఖవంతు లగుదురు. 20 యేండ్లు దాటిన మగవాడును, 16 యేండ్లు దాటిన ఆడుబిడ్డయును కూడబలుకుకొని సంసార శకటమును లాగ నారంభించిన యెడల అది యెంతో సుఖవంతముగా నడువగలదు.

అయితే యీ స్త్రీ పురుషులకు మిథున భావములు చిరుత ప్రాయముననే కలుగ కుండుటకు మన మేమి చేయవలసియున్నది? చేయగూడని వానిని మానుట, చేయవలసినవి చేయుట

పలక వారిన అరటి గెలలను తెచ్చి 1 ఒకటి చల్లనిచోట నుంచవలెను. 2 ఇంకొకటి వేడిగా నుండుచోట కట్టవలెను. 3 వేరొక దానికి యెండిన అరటియాకులుచుట్టి వ్రేలాడ దీయవలెను. 4 మఱొకదానికి అరటి సొరుగు చుట్టి, గోనెసంచి కట్టి యుంచవలెను.

ఇందులో నాలుగవది అన్నిటికన్న ముందుగా పండిపోవును. తరువాత వరుసగా 3, 2, 1 సంఖ్య గల గెలలు పండును. అయితే 1 వ సంఖ్య గల గెల అన్నిటి కన్న యెక్కువ రుచిగా నుండుటయే గాక, ఆ పండ్లు వెంటనే కుళ్ళిపోక యెక్కువ కాలము చెడిపోక నిలిచియుండును.

అసహజ మగు వేడిమి దేహములో కలుగుట వలననే అకాలములో మిథునభావములు ప్రబలి, వయస్సు పక్వ మగుచున్నది. దానికి మిథునసంబంధము లగు సినిమాలు, నాటకములు, కావ్యములు, పటములు, పాటలు తోడైన యెడలను కామాగ్ని రగుల్కొనును. యువతీయువకులు ఆ కామాగ్నియందుబడి, శలభములవలె నశించి పోవుదురు.

కనుక దేహములయందు అసహజ మగు వేడి కలుగ కుండుటకు బిడ్డలను చిన్నప్పటినుండియే శ్రద్ధగా పెంచవలసియున్నది. ఆ పెంచుటలో అవలంబింపవలసిన విధులను సకారణముగా మనవి చేసెదను.

౧ కూరా, పండూ.

దేహమునందు అమితమగు వేడిమి గలుగ కుండ కాపాడువానిలో కూరలూ, పండ్లూ పేర్కొనదగి యున్నవి కూరలయందును, పండ్లయందును నూటికి 80, 90 భాగములు నీరు ఉండుటయే గాక అందులో చేరి, రక్తమునకు పాటవమును; యెముకలకును, కండరములకు పుష్టిని కలిగింపగల సేంద్రియ ములగు లోహలవణములు చేరియున్నవి. అందువలన సాధ్యమైన యెడల ప్రతిబిడ్డకును చిన్నప్పటినుండియు ప్రతిదినమును కొన్ని పండ్లను తిన నిచ్చుచుండవలెను. పేదలైన వారు పండ్లను కొనలేరు. అయినను పండ్లకాలములో కొన్నిపండ్లు చౌకగా లభింపగలవు. అప్పుడైనను కొన్ని పండ్లను బిడ్డలకు పెట్టుట మంచిది.

పండ్లు సంపాదింపగలవారును, సంపాదింపలేని వారును గూడ ప్రతి ఆహారముతోను బిడ్డలకు కొన్ని కూరగాయలను విధిగా తినిపించవలెను. ఆ కూర అన్నమునకు 2, 3 రెట్లుగా నుండవలెను. ఇట్లు కూరగాయ యెక్కువగా తిన నేర్చిన బిడ్డలు 15, 16 యేండ్లు వచ్చినగాని రజస్వలలుకారు. మగవాండ్రు 20 యేండ్లు వెళ్లువరకును శుక్లనష్టము, ముష్టిమైథునాదులతో వీర్యపాతమును కలిగించుకోరు.

౨ ఆవా, నూనె, కారము.

ఆవపిండి చర్మముమీద వేసి కట్టుకట్టిన యెడల పుండుపడునని అందరికిని తెలియును. ఆ యావ పిండిని మామిడికాయలోనూ, పనసకాయ కూరలోన్నూ చేర్చుకొనితిన్నప్పుడా గుణ మేమగును? అది దేహములోని సహజమగు జలధాతువును తగ్గించి, పుండుచేయకుండ వెడలిపోవును.

అందువలన దేహమునకు అవసరమైన దాని కన్న జలధాతువు తగ్గిపోవును. ఇట్లే మిరియము, మిరియపుకాయ వాడినప్పుడును జరుగును. నువ్వులనూనె దేహమునందలి చల్లదనాన్ని తగ్గించి, శ్లేష్మమును యిగిరించి వేయును. అందువలన అవయవ చలనమునందు వేడిమి పుట్టును. ఇందువలనగూడ మితిమీరిన వేడిమి దేహమునందు నిలచిపోవును. ఇది యును అకాలయౌవనముననే తోడుపడును.

౩ వేపుడుకూరలు.

వండిన కూరలను తినినప్పుడందలి జలధాతువు దేహమునకు చేరి, దేహమునందు సహజమగు చల్లదనమును నిలిపియుంచును. కూర వండి, వార్చి వేసినప్పుడెల్ల అందలి సేంద్రియలవణములు వార్చిన నీటితో కొట్టుకొని పోవుటయే గాక, అందలి జలధాతువు వేపుడు వలన హరించి పోయినందువలన, ఆ కూరలను దేహమునందలి జలధాతువును జీర్ణక్రియలో తమ వెంటగొనిపోవును. అందువలనను దేహమునందు అసహజమగు వేడిమి గలుగుచున్నది. కనుక లేతకాయగూరలను, ఆకుకూరలను, కొద్ది నీటితో నన్నని సెగమీద తగు మాత్రముగా ఉడికించి, నీరువంచి పారబోయక, కూరతోనే చేర్చుకొని తినినప్పుడు అందలి సేంద్రియలోహలవణములును జలధాతువును, దేహమునందే నిలచియుండి అసహజమగు వేడిమిని రాకుండా కాపాడును. అట్టివారు యుక్తవయస్సు వచ్చిన తరువాత వయస్సును పొందుచున్నారు.

౪ మరబియ్యము; చాయపప్పు.

బియ్యము మీదను, పప్పు మీదను ఉండు తవుడు దేహమునకు యెంతయేని ఆవశ్యకమై యున్నది. బియ్యపు కడుగునందు వేడిమివలన కలిగిన వ్యాధులను నివారించు శక్తియున్నది. విరేచనబద్ధకముతో బాధపడువారికిని, శ్వేతకుసుమ, శుక్లనష్టము, కాళ్ళుతీత, బిడ్డలకు పాలులేకుండుట, ఉబ్బు, ఉబ్బసము, మొదలగు అనేక వ్యాధులయందు కేవలము బియ్యపు కడుగే మందుగా, రోగనివారణము చేసియున్నాను. అట్టి ఆరోగ్యదాయకమగు బియ్యపు కడుగు యెందుకు నీటితో కడిగి పారవేయుచున్నారో నేనూహింపలేకుండా ఉన్నాను. అదిన్నీగాక బియ్యము మీది తవుడు కేవలము బియ్యపు తెల్లదనమున కాసపడి, తీసివేయుచున్నారు. అట్లు తెలుపు చేసిన బియ్యపు అన్నము తినుట వలన బిడ్డల దేహములో, తవుడు వలన కలుగవలసిన చల్లదనము కలుగకను; మలబద్ధకము వలన దేహములందు మాలిన్యముచేరి, అమితమగు వేడిమి నిలచిపోయి గూడా యౌవనోదయము చిన్నప్రాయముననే కలుగుచున్నది. బియ్యము ముడిగా నుండి, అందుండి నీటిని వంచి పారబోయక, వండిన తరువాత గంజి వడియబోయకను, వండిన అన్నము తినుట వలన గూడా బిడ్డలకు ఎముకలును, కండలును బలుపు జెందును. యౌవనోదయమును ఆలస్యముగనే గలుగును. ఇట్లే పెసరపప్పు వాడినప్పుడు తప్పక ముడిపప్పుగానే వండుకొనవలెనే గాని, పొట్టు తీసిన 'చాయపప్పుగా' చేయకూడదు.

౫ సుగంధద్రవ్యములు.

బిడ్డలకు యుక్తవయస్సువచ్చువరకును ఘాటైన గంధద్రవ్యములను సుభగంకరణము (toilet) నందు అనుమతింపరాదు. అట్టోదిల్ బహార్, 777, లవండరు, మొదలైన సెంట్లు ఘాటైన తల

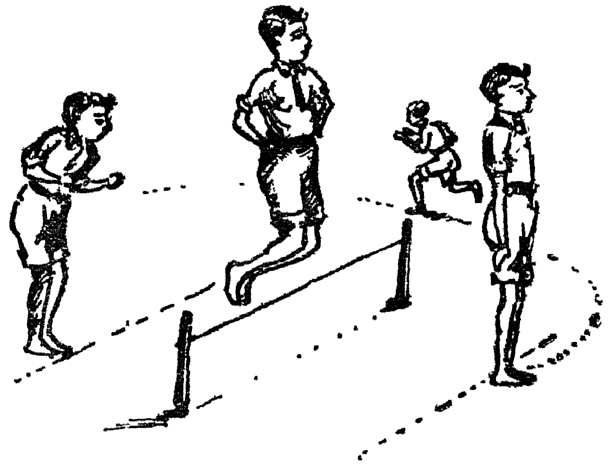
నూనెలు వీనివాసనలవలన బిడ్డలదేహము నందు ఉద్రేకము కలుగును. మనస్సునందు ఉల్లాసము కలుగును ఈ ఉల్లాసమువలన గూడా అకాలములో యౌవనోదయమగుచున్నది. అందువలన యుక్తవయస్సు వచ్చువరకును బిడ్డలకు సెంట్లు, తలనూనెలు, ముఖము మెరుగులు, స్నోలు, వాడరాదు. సబ్బులకు బదులుగా సున్నిపిండి, సీకాయపొడుము వాడవలెను. తలకు కొబ్బరినూనెగాని, నువ్వుల నూనెగాని మంచిది. తలలో పువ్వులు వాడవచ్చును. ఒక్క మల్లెపూవు తప్పితే తక్కిన పువ్వులన్నియు మృదువగు వాసన గలిగియుండి, ఉద్రేకమును కలిగింపవు, మల్లెపూవులుగూడా ఘాటైన తలనూనెలతో పోల్చినప్పుడు మృదువుగానే ఉంటవి. కనుక మల్లె, మొగలిపూలను గూడా బిడ్డలు తలలలో ధరింపవచ్చును.

౬. కాఫీ, టీ, కోకో.

మిధున సంబంధమగు ఆరోగ్య శాస్త్రము (The sexual Hygiene) వ్రాసిన ఆర్. డి. ట్రాల్, యం. డి. గారు, కాఫీ మొదలగు పానద్రవ్యములను గురించి వ్రాయుచు అవి బిడ్డలకు అకాలములో మిధునభావములను కలిగించుచున్నవనియు, కాఫీ మొదలగు పానములను వాడు బిడ్డలు ముష్టిమైథునము, అక్రమసంగమము, అకాలమగు సంగమేచ్ఛ, బాల్యయౌవనోదయము మొదలగు వానికి గురియగుచున్నా రనియు వ్రాసియున్నారు. కనుక తమబిడ్డలు ఆయురారోగ్యవంతులై సుఖసంసారమును చేయ నర్హులైయుండగోరిన యెడల వారిని కాఫీ మొదలగు పానద్రవ్యములను త్రాగ నీయరాదు.

౭. బాలక్రీడలు

ఒక వేసగి దినమునందు ఒక మట్టికడవ నిండుగా చన్నీటిని నింపుము. ఒక యిత్తడిపాత్ర నిండుగా చన్నీటిని నింపుము. 4,5 గంటలైన తరువాత రెండుపాత్రలలో నున్న నీటి యొక్కయు చల్లదనముయొక్క తారతమ్యమును పరిశీలింపుము.



తాడుపైగా దాటుట.

ఇత్తడి మొదలగు లోహపాత్రలలోని నీరు మట్టిపాత్రయందలి నీటికన్న వేడిగానుండుటయు, మట్టిపాత్రలో పోసినప్పటికన్న నీరు చల్లబడియుండుటయు మీరు గుర్తింప గలరు. ఇది ఎందువలన జరిగినది?



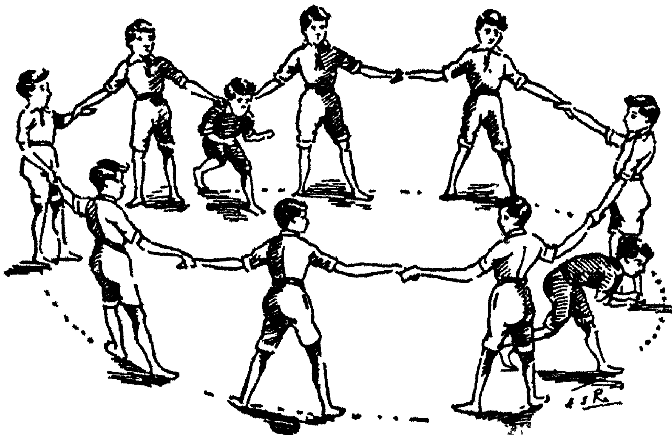
చిప్పి చిప్పి గోళ్లు.

ఇత్తడిపాత్ర నీరంధ్రము, మట్టిపాత్ర సరంధ్రము. సూక్ష్మములగు రంధ్రము లుండుట

వలన మట్టిపాత్రిలోని నీరు కుండ వెలుపటికి 'వెలియును.' అనగా సన్నని కణములుగా వెలికి వచ్చును. ఆ వచ్చిన జలకణములు ఆవిరిగా మారి గాలిలో కలియును గనుక మన కాకణ ములు కాన్పింపవు. కుండ వెలికి వచ్చిన జల కణములు ఆవిరిరూప మును పొందునప్పుడు కుండలోని నీటినుండి కొంత వేడిమిని తమ వెంట వెలికిదెచ్చును. అందువలన కుండలోని నీరు పోసినప్పటికన్న చల్లబడును.

ఈ ఉదాహరణ మెందు కిచ్చితి ననగా:—

స్నానమువలనను, వ్యాయామము వలనను బిడ్డల దేహమునందలి రోమకూపములైన స్వేదరంధ్రము లన్నియు విప్పుకొనియుండి దేహమునందలి మాలిన్యములు యెప్పటి కప్పుడు చెమ్మటగా వెడలి పోవుచుండును.



పిల్లి ఎలుక ఆట.

కుండలోనుండి నీరు వెలిసినప్పుడు కుండలోని నీరు చల్లబడినట్లే వ్యాయామము చేయువారి దేహమునుండి చెమట వెలికి వచ్చినప్పుడు వారి దేహములు చల్లబడును.

ఎవరి దేహములు వ్యాయామము నెఱుగవో వారి దేహములు వెలుపటను లోపలను, వేడిమిచే కాలిపోవు చుండును. అందు



జల్లెడలు.

వలన బిడ్డలు పసితనము నుండియు తప్పక ఆటలనాడు చుండవలెను. మేము వ్రాయించిన 'బాలక్రీడలు' అనుగ్రంధము చదివిన వారికి యెంత చిన్నవయస్సు బిడ్డలైన చేయ దగిన వ్యాయామము లందు లభింపగలవు.

ఇంకను వివరములు కావలసినవారు బెజవాడ ఆంధ్రగ్రంథాలయ ప్రెస్ వారివద్ద లభించే 'కామసూత్రములు' చదివినయెడలఅందనేక ఆటలువివరింపబడియున్నవి. ఇట్లు చిన్నతనమునుండియు బిడ్డలు ఆడుచుండిన యెడల గూడా, ఆలస్యముగా యావనోదయమగును. పేదవాండ్రబిడ్డ లిందు వలననే ఆలస్యముగా యావను లగుచుండి, చిరకాలముజీవించుచున్నారు. కొందర నుకొనుచున్నట్లు వారికి అన్నము లేక పోవుటగాదు, వారికి యావనోదయము ఆలస్యముగా కలుగు చుండుట!

ప్రకృతి యోగాశ్రమము
(మునులతోట)

డాక్టరు కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు, ఎ.యల్.ఐ.యమ్

(వినయాశ్రమము)

నేను ప్రకృతిచికిత్సానుభవము పెంపొందించుకొనుటకును, నా కుటుంబమునకు ప్రకృతిచికిత్సయం దభిమానము మిక్కిలిగ కలిగించుటకును, తేది 3—3—40 మునులతోట యోగాశ్రమము వెళ్లి యొకవారము రోజులుండి వచ్చితిని. యోగాశ్రమము కృష్ణానది యొడ్డున సదా చల్లని నిర్మల మందమారుత తరంగములతో తులదూగుచు రోగుల కారోగ్య భాగ్య మొసగూర్చుటవ వలయు శీతోష్ణ పరిస్థితులతో శ్రీముక్తేశ్వరుని సన్నిధిలో నలరారుచున్నది. ఆశ్రమస్థాపకులగు శ్రీరాఘువేంద్రయోగిగారు బాల్యమునుండియు ప్రకృతి జీవనముతో సన్నిహిత సంబంధము కలిగి యోగవ్యాయామాది ఆరోగ్యబల ప్రదర్శనాదులయందు ప్రవీణుడై, ఫలాహార పరిశోధనములో నారి తేరిన మేటియై, యౌవనారంభమునుండియు విరాగియై, ఋషి జీవనమును నిత్యజీవనములో ప్రదర్శించుచు, ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను తన శరీరముపై ప్రయోగించుకొని తద్ద్వారా గడించిన యనుభవముతో రోగులకు చికిత్స చేయుచు నిరాడంబర జీవితముతోను, కేవలము పరోపకార చింతతోను, ప్రకృతి జీవనమునకు వన్నె తెచ్చు వారిలో వీరు ప్రథములుగ నున్నారు. ధనవంతులు బీదవారను భేదములేకుండ నిష్కల్మష హృదయముతోను మిక్కిలి యాదర భావముతోను కల్తీలేని ప్రకృతిచికిత్సలతో జయప్రదముగ చికిత్స చేసి రోగుల కారోగ్యభాగ్యము కలిగించుచున్నారు. ప్రస్తుతము యోగాశ్రమమున క్షయ, బొల్లి (తెల్లమచ్చ) మొదలగు రోగులు చికిత్సపొందుచున్నారు. క్షయ, బొల్లి, రోగులకుకూడ నిప్పటికి తృప్తికరమైన యారోగ్యము కలుగుచున్నది.

యోగాశ్రమమున విద్యుత్‌ధారా చికిత్సాదులనుకూడ నెలకొలిపి రోగుల కుచితముగ చికిత్సచేసి మిక్కిలి సేవ చేయవలయుననే ఉద్దేశ్యము యోగిగారికి కలదు. కాని ధనము యొక్క లేమిడిచే కొనసాగుటలేదు. ధన సహాయము కొఱకితరులను ప్రార్థించుటకు యోగిగారియంతరాత్మకు విరుద్ధముగ నున్నది. నిష్కల్మష హృదయముతో రోగార్తుల సేవయే పరమావధిగ దలచి జీవితమును ధన్యముగ చేసుకొనదలచినట్టి శ్రీయోగిగారి నిరంతరకృషి ఫలించుటకుగాను యోగాశ్రమమున రోగులు నివసించుటకు వసతిగృహముల నిర్మాణమునకును, విద్యుత్ చికిత్సాది కార్యముల నెలకొలుపుటకును, ఉదారస్వభావులగు ధనవంతులు ధనసహాయముచేసి శ్రీ యోగిగారికి చేయూత నొసగి యోగాశ్రమ పురోభివృద్ధికి తోడ్పడవలసినదిగ ప్రార్థన. మఱియు మునులతోట ప్రాంతముల గల ధనవంతుల కూలీల తగాదాలలో శ్రీయోగిగారు కూలీలకు సహాయము చేస్తుంటారనే కోపముతో యోగాశ్రమమును గురించి జరిగే వ్యతిరేకప్రచారము నణచివేసి తమ సమీపమున రోగార్తులకు మహత్తరముగ సేవ చేయునట్టి యోగాశ్రమముయొక్క పురోభివృద్ధికి సర్వవిధముల తోడ్పడవలసినదిగ యోగాశ్రమ ప్రాంతమున గల సోదరు లందరిని ప్రార్థించుచున్నాను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ - 1940 సం॥రం జనవరి నెల లెక్కలు

జమలు: వెనుకటి నెల నిలువ 84-7-2, ప్రకృతిపత్రిక 193-11-0, పుస్తకములు 78-7-9, ప్రకృతిస్టోర్సు 0-4-0, జనరల్ పోస్టేజీ 0-2-0, అడ్వాన్సులు 17-10-0, మొత్తం 374-9-11.

ఖర్చులు: నౌకర్లు 20-4-0, ప్రకృతిపత్రిక 26-10-0, పుస్తకములు 1-12-0, ప్రకృతిస్టోర్సు 16-13-6, జనరల్ పోస్టేజీ 7-3-6, స్టేషనరీ 2-1-0, మిసలేనియసు 6-5-0, అచ్చుపని 3 0-0, భరణములు 33-5-4, బాకీలు తీర్చినవి 20-0-0, గాంధీ కో-ఆపరేటివు బ్యాంకు 225-0-0, నిలువ రొక్కము 12-3-7, మొత్తం 374-9-11.

కాలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అశ్వత్థప్రదక్షిణాల అంతరార్థం

ఒక్కొక్క చెట్టు విడిచినగాలిలో ఒక్కొక్క మహత్తు ఉండగలదు.

రావిలో రాగి కల దందురు
రావిలో ఒక విధమైన తేజస్సు వుంది.
రావి వేళ్ల ప్రాకిన బావినీరు అత్యుష్ణకర మైంది.
రావిచెట్టుగాలి కొన్ని వ్యాధులకు చాలా మంచిది.

వ్యాసకర్త :—పుచ్చా వెంకట సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి.

కాయికమలములు అనేకవిధములు. అందులో రోమకూపముల ద్వారా వెడలు మలము కూడా ఒకటి. ఈ మలము ఆవిరిరూపముతో వెడలునప్పుడు మనకు దృశ్యముకాదు. నీరుగా వెడలునప్పుడు మాత్రమే మనము చూచెదము. ఈ నీటిని చెమట అందుము. మనకు ఎల్లప్పుడు చెమట పోయదు. ఆవిరిమాత్రము రోమకూపముల నుండి సర్వదా వెడలిపోవుచునే యుండును. ఈ ఆవిరిని ఎటూ పోకుండా అడ్డగించితిమేని అది నీరు (చెమట)గా మారగలదు. ఆపాదమస్తకము కనపించకుండునట్లు ముసుగుపెట్టినప్పుడు మనకు చెమట పోయుటకిదే కారణము.

పాత్రలో నీటిని కాచునప్పుడు కొంతతడవునకు ఆ నీరు ఆవిరిగా మారి పైకిలేచి పాత్రపైనున్న మూత అడ్డురాగా తిరిగి నీరుగా మారి పాత్రలో బడును. అదేవిధముగా రోమకూపములనుండి వెడలు ఆవిరిని అడ్డగించినచో అది చెమటగా మారగలదు. ఈ ఆవిరి సక్రమముగా అనుదినము రోమకూపముల నుండి వెలుపలకు రానిచో మన ఆరోగ్యమునకు భంగము కలిగినట్లుగా నెంచవలెను. అందువల్లనే రోగికి చెమటపోయుట సులక్షణమందురు.

మానవదేహమునకేగాక చెట్లు మున్నగు వాటికికూడ ఈ ధర్మముగలదు. అతిసూక్ష్మములైనందున చెట్లకుండురూపములు మనకు కనుపించవు. అంతమాత్రమున మనము నాస్తికులముగా తయారుకాకూడదు. చెట్లుకూడా వాయుభక్షణము చేయగలవు. అట్లే అవి వాయువును విడుచును. కొన్ని చెట్లు ఒకప్పుడు ప్రాణవాయువును, ఒకప్పుడు బొగ్గు పులుసు వాయువును వదలును.

వేపచెట్టు పగలు ప్రాణవాయువును, రాత్రి పూట బొగ్గుపులుసు వాయువును విడుచునందురు. బహుశా ఆ కారణముచేతనే రాత్రిళ్ళు వేపచెట్టుక్రింద పరుండ కూడదనెదరు. చింతచెట్టు గాలిని ఎప్పుడును పీల్చకూడదని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము. చింతకు సున్నమును చంపు స్వభావముగలదు. మనము తీసుకొను ఆహారపదార్థములలో సున్నము గలదు ఆ సున్నము వలననే మన ఆహారము రక్తముగా మారుట. చింతగాలిగాని, పులుసుగాని, మన దేహములో సున్నమును చంపినప్పుడు రక్తము విరిగిపోవును. అందువలననే ఆయుర్వేద వైద్యులు రోగికి పులుసు పనికి రాదనెదరు. అంతమాత్రమున దేహమునకు పులుసుతో నిమిత్తము లేదనిగాదు. అప్రస్తుత

మగుటచే దానిని ఇక్కడ వివరించుటలేదు. పసుపును, సున్నమును కలిపిన ఎఱ్ఱగా రక్తము వలె పారాణి యగును. అందులో కొంచెము చింతపండును కలిపినచో సున్నమును పులుపు చంపినందున ఎరుపు విరిగి పోయి పచ్చగా నగును. పసుపు నిలిచినది. చింతపండు, దేహములోకూడ ఇదే మాదిరి చేయును.

ఒక్కొక్క చెట్టు విడిచినగాలిలో ఒక్కొక్క మహాత్తు ఉండగలదనుటకు పై నిదర్శనములు చాలు ననుకుంటాము. చెట్లన్నిటిలోను అశ్వత్థము (రావి) చాలా శ్రేష్ఠమైనదని గీతలో కూడా కలదు. రావిలో రాగి కలదందురు. సూర్యగ్రహమున కివి ప్రధానములని వింటాము. కాబట్టి రావిచెట్టులోగూడ ఒక విధమైన తేజస్సు ఉన్నట్లుగా గ్రహించనగును. మన ఆహారవిహారముల ననుసరించి మన దేహ తత్వము వాయువురూపముగా ప్రక్కనున్న వారికి వ్యాపించునట్లు చెట్టులోని తత్వము చెట్టువిడుచుగాలిలో కలసి వెలుపలకు వ్యాపించును. రావివేళ్ళు పాకిన బావిలోని నీరు అత్యుష్ణమన్న యంశమును మన మెరుగుదుము.

రావిచెట్టు ప్రాతఃకాలమందు విడిచేగాలిని దేహమునకు సోకునట్లుగా కొన్ని దినములు ప్రదక్షిణములుచేసినచో కొన్ని విధములైన వ్యాధులు నివృత్తి కాగలవు. అట్టి సందర్భములో రావిచెట్టు మొదట కూర్చుండిన చాలదాయని కొందరు శంకించవచ్చును. చెట్టు విడిచిన గాలి దేహమునకు విసురుగా కొట్టుకొనవలయును. మరొకగాలి చెట్టువిడిచిన గాలిలో కలియకూడదు. ప్రదక్షిణముగా తిరుగుట (Motion) లో గాలి శరీరమునకు ఉసి (Force) గా తాకును. వర్తులముగా ప్రదక్షిణముచేయువారు ముందు నడుచునప్పుడు తమ ముందువైపున ఉండు ఆకాశములోని వాయువు అప్పటికప్పుడే తాము వదలివేసిన తమ వెనుక భాగమునకు సర్దుకొనుచుండును. ఈ విధిగా ప్రదక్షిణము చేయునప్పుడు చెట్టుచుట్టు వాయువు ఒక కడియము వలె ఏర్పడును. ఈ కడియము వాయువుతో నిర్మించిన ఆవరణగా నుండును. గానుగరాతి ముందు సున్నము కదలినప్పుడు ఆ సున్నమునకు చివరసున్నము నీళ్ళు వగైరా గానుగ రాతి వెనుక వైపునకు సిద్ధమైన విధమున ప్రదక్షిణము చేయువారిముందు ఆకాశములో కదలికవలన ఒకస్థానమందలి వాయువును మరియొక స్థానమునకు నెట్టుచూ తుదకు ఆ వాయువు ప్రదక్షిణముచేయువారి వెనుక వైపునకు సిద్ధమగును. అప్పుడు రావిచెట్టు విడిచిన వాయువుమాత్రము మనకు సోకుచుండును.

ప్రదక్షిణము చేయువారికి కొన్ని నియమములు గలవు. ఇట్టివానిలో ఒకదానిని గూడ శాస్త్రజ్ఞులు వ్యర్థముగా చెప్పియుండలేదు. రోగికి మందుతో పాటు పథ్యాదులెంత యవసరములో యీ చికిత్సావిధానమునకు నియమములు అంత అవసరములు.

మన చేతివ్రేలిని మాటిమాటికి నొసటికి సూటిగా తెచ్చుచుండిన కొంతసేపగునప్పటికి నొసట నొప్పిరాగలదు. వ్రేలునొసటికి దూరముగా నున్నను వ్రేలువద్దనుండి నొసటివరకు ఆకాశములో ఒకజాడ ఏర్పడి నొసటికి తగిలినందుననే ఈ నొప్పి కలుగుట. సూక్ష్మదృష్టితో విమర్శించిన శాస్త్రములు అర్థముగాగలవు.

ప్రదక్షిణములు చేయునప్పుడు గూడా నొస టికి తగిలిన వాయువువలె, మన దేహమునకు కూడా రావిచెట్టు తత్వముతోగూడిన గాలి తగులును. కొన్నిటికి మాత్రమే రావి ప్రద క్షిణములను చెప్పిరి. కొన్ని వ్యాధులకు వేప చెట్టు అనుకూలించగలదు. బాలురు మన చుట్టూ తిరిగిన పూర్వులు కోపపడెదరు. దానికి కారణమును పాఠకులు ఇప్పుడు ఊహించగలరు.

చెట్లకు పుట్టలకు మొక్కెదరని కొందరు మనలను హేళనచేయుదురు. పైగా అట్టివారు తమ సంశయములను నివృత్తిచేసికొనుటకు ప్రయత్నించరు. చెప్పినా వినరు. తమదే సిద్ధాంత మనుకొనెదరు. పాశ్చాత్యులకు యదార్థమును బోధపరచిన నమ్మెదరు. కాని పాశ్చాత్యుల మనుపించుకొనవలెనని ప్రయ త్నించు మనవారు మాత్రము మనము చెప్పి నను వినరు. వారికి పాశ్చాత్యులచేతనే హితో పదేశము చేయించవలసి యుండును. ఈ చికిత్సావిధానమును ఆధ్యాత్మికముగా గూడా సమన్వయము చేసికొనవచ్చును.

—(దివ్యవాణి)

కాఫీ హోటలు వారికి కొన్ని సూచనలు

3 పెసరట్టు

గౌతమ

నల్లపెసలుగాని పచ్చపెసలుగాని సంపాదించి అందు బెడ్డలు, రాళ్లు లేకుండా బాగుచేసి నీటిలో 6 గంటలు నానవేయవలెను. తరువాత నీటినివంచివేసి, ఆ నానిన పెసలు చల్లనిచోట ఒకబుట్టలో గాని, తట్టలోగాని 1½, 2 అంగుళముల మందముగా నుంచవలెను. ఇట్లు 12 గంటలు నిలువ యుంచినప్పుడు అందలి గింజలన్నియు మొలక లెత్తును. ఎక్కడనైనా కొన్ని గరిగింజలు మొలక లెత్తకున్నా యిబ్బందిలేదు.

మొలకలెత్తిన పెసలను తూచి, అందుకు 3 రెట్లు బీర, పొట్ల, దొండ, దోస; తోటకూర, బచ్చలి, కాబేజీ; కారెట్లు మొదలైన ఆకుకూరలుగాని; కాయగూరలుగాని తూచి చేర్చవలెను. పెసలూ, కూరలూ మెత్తగా రుబ్బి ఆ పిండిని అట్లు గాల్చవలెను.

పెనముమీద నేయి పోయవద్దు. ఒక పుడకకు గుడ్డ చుట్టి అది నూనెలోగాని నేతిలోగాని కొద్దిగా ముంచి పెనముమీద రాయవలెను. కాలుచున్న పెనముమీద యీ పిండి పోసి తగి నంత సెగమీద తిరుగా బోర్లా కాల్చి దింపుకొని తినినయెడల యెంతో రుచిగా నుండవలెను. ఈ అట్టు చాలా మృదువుగా నుండవలెను. అట్టు కొంచెము గట్టిగా నుండగోరువారు పెసలలో ¼ గాని ⅛ గాని తూకముగల నానిన దంపుడు బియ్యమును చేర్చి రుబ్బవలెను. లేదా దంపుడు బియ్యపు మెత్తని పిండిని చేర్చవచ్చును. అట్టును నేతితోగాని, నూనెతోగాని, వేల్చరాదు. అట్లు వేల్చిన అట్టు జీర్ణమగుట కష్టము. నెయ్యియును తెగ కాగిపోవుటవలన అందలి పోషక శక్తి మనకు లభించదు. ఆరోగ్యవంతులై, జీర్ణశక్తి కలవారు కాలిన తరువాత అట్టుమీద నెయ్యి వేసుకొని తినవచ్చును.

అట్లపిండిలో రుచికొరకు కొద్దిగా ఉప్పు, జీలకర్ర, అల్లమూ చేర్చుకొని అట్లు పోసుకొని వాడుకో వచ్చును. (వచ్చేనెలలో ఉపమా తథాఖా చూడండి)

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులు

(ఏప్రిల్ సంచిక తరువాయి)

ఆసత్రములోని గుమాస్తాలు సర్వభాషలు మాట్లాడగలరు. వారు మమ్ముజూచి, పాదములపైబడి సదావర్తి స్వీకరింపుడని మమ్ము ప్రార్థించిరి. మాకు భోజనమక్కర లేదనియు, మంచితీర్థ మొసంగిన చాలుననియు, వారితో చెప్పితిమి. మేమెంత చెప్పినను వారు వినిపించుకొనక, యిచ్చటికి వచ్చిన సాధులు, సదావర్తిగాని, భోజనముగాని స్వీకరింపనిచో మాకు చెడ్డపేరు వచ్చుననియు, మీరిచ్చట భిక్ష చేయక తప్పదనియు, మరి మరి ప్రార్థించిరి. వారికోరికపై గుమ్మడి, పెండలం, పచ్చిఅరటికాయలు, కొబ్బరి, శనగలు స్వీకరించితిమి. ఇదివఱకు మావలె సహజాహార మొనరించువారిని, వారు చూచియుండని కారణంబున, మా ఫలహారపు ఏర్పాటును జూచి, వారాశ్చర్య పరవశులైరి. అందొక గుమాస్తాచేతులు జోడించి "స్వాములారా! నేటికి మా శెట్టిగారు ధన్యులైరి. వారిక సత్రముగట్టించిన ఫలము నేటికి సంప్రాప్తమైనది. ఇది మిమ్ము పొగడుట గాదు. మేమీ సత్రంబున యిరువది సంవత్సరములుగా నీ నౌకరీలో నుంటిమి కోట్లాది జనమునకు సదావర్తిని, భోజనమును యిచ్చితిమి. గాని మీబోంటి సహజాహారులను, దివ్యశరీరులను మేమింతవరకు చూచియెఱుంగము. చివరకు దగ్ధపరచిన వస్తువులైనను భక్షింపకుండ యీ కాలమున బ్రతుకువారు లేరు. మేము జన్మసాఫల్యత నందితిమి." అని కొంతసేపు స్తుతించెను. అందొక బ్రాహ్మణుడు మా పాదములపైబడి "జన్మతారకమగు మంత్రోపదేశ మొసంగి రక్షించవలయు" నని మఱిమఱి ప్రార్థించెను. అట్టి పరమ భక్తుని కోరిక తీర్చనిచో పాపము గలుగునని తలంచి వారికి తారకమంత్రోపదేశ మిచ్చి, ఆసత్రమున కెదురుగాగల చావడిలో విశ్రమించితిమి.

ఆచావడిలోనికి ఆసత్రములో భుజించిన 70 యేండ్ల వయస్సుగల యొక బ్రాహ్మణసాధు సత్తముఁడరుదెంచి మావద్ద కూర్చుండెను. ఆయన మమ్ము తెలుఁగువారని తెలుసుకొని మాతో నెమ్మదిగా ప్రసంగ మారంభించెను. మాకు భేషజము, రాజసము, డాంబికము మాయ, అన్యాయము, అబద్ధము, మోసము క్రోధములనెడి గుణములెల్ల పరమశత్రువులు గావున, వారితో మేముగూడ మనసార మాట్లాడ నారంభించితిమి. అంతలో నచ్చటికొక బుద్ధిమంతుఁడగు యాదవకులజుఁడు వచ్చి మా వద్ద కూర్చుండెను. ఆ బ్రాహ్మణునికి సాముద్రిక శాస్త్రపరిచయము మెండుగా గలదు. ఆయన ఎం.ఎ. వరకు యింగ్లీషుచదివి యుండెనట. వారు మాతో తనచేతిలోనొక నూతన రేఖ బయలుదేరుచున్నదనియు, అది కొన్ని దివ్యశక్తులను ప్రసాదించుననియు, యీ విషయము ఋజువుపఱచుటకై కొందరు మహారాజులకు తాను లేఖలు వ్రాసితినని చెప్పి, కొన్ని సంస్థానముల వారొసంగిన జవాబులను మాకు కనపఱచిరి. వారిమాటలువిని నేను "అయ్యా! స్వామీ! మీరు మాయగ్రజుని రేఖలు జూడుఁ"డని చెప్పితిని. అట్లేనని వారు మా యగ్రజుని చేతులు, కాళ్లు బాగుగా పరీక్షచేసి

తుద కాయన మాయగ్రజుని రెండుపాదములు గట్టిగాఁ బట్టుకొని కండ్ల కద్దుకొనుట కారంభించెను. ఆవిషయమును జూఁచి నివ్వెరపడి యూరక చూచుచున్న గొల్లకూడ కారణ మరయకనే సాష్టాంగ పడెను. "ఏమిస్వామీ! అట్లు జేయుచుండి" రని వారితో నేనంటిని. అందు కా యతివరుఁ డిట్లనియెను.

"ఈ వ్యక్తికి పాదములయందు శంఖచక్ర రేఖ లున్నవనియు, అవికొంచెముక్రిందుగానున్నచో చక్రవర్తిత్వముఁబట్టి తీరవలయు ననియు, యిప్పు డాచక్రముల మహామహిమవలన దివ్యతరమగు మహాయోగము సంప్రాప్తమైన"దనియు నాతో రుద్ధకంఠస్వరమునఁబలికెను- తదుపరి నా రేఖలనుగూడ తనిఖీ జేసి మదీయ వామ పాదమునఁగల చక్రంబునుఁగాంచి యిట్లనియెను. "ఈచక్రమహిమవలన మీకుఁగూడ మహాయోగము, అగ్రజునిసేవా ఫలితము గలుగుననియు- ముందు మీకు మహాదశ రానున్నదనియు మీ పదరజము సోకుటవల్ల ననేకులు,భక్తులై, యోగులై తరింతురనియు, వారు మీ యోగమును నానా ప్రదేశములయందును ఆచరించి యభివృద్ధి లోనికి తెత్తురనియు, మీ రేసభయందైనను తప్పక పూజింపఁబడుదురనియు, మిమ్ము కొన్ని యీతిబాధ లలముకొని క్రమముగా నవియెల్ల శాంతించిపోవుననియు చెప్పిరి.'' ఇవిగాక యింకను బహువిధములగు ఫలితములు గూడ చాలసేపు చెప్పిరి. అంతలో రైలు బయలుదేరువేళగావచ్చినందున నా సత్రాధికారులవద్ద సెలవునంది, ఆ గొల్ల సిలోనులో తెచ్చిన యొక చిన్నశంఖమును మాకొసంగఁగా దానిని స్వీకరించి, రైలెక్కి రామేశ్వరములో దిగి రామలింగేశ్వరస్వామివారి ఆలయంబున కేఁగితిమి. అచ్చట మాకొక పరమభక్తుఁడు జతపడెను. ఆలయములోని మంటపంబు నందొక గదిలో శ్రీరామపట్టాభిషేకమును దెల్పు పెద్ద పెద్ద లక్కబొమ్మ లమర్పఁబడెను. ఆగదికి ముందు భాగంబునందొక తెర గట్టఁబడియుండెను. ఒకమనిషి యచ్చట కాఁపుండెను. వాఁడా విగ్రహములనుఁ జూడఁదలంచిన భక్తులవద్ద విధిగా నొక యరణా తీసుకొనుచుండెను. మేమా భక్తునితో గూడ నా విగ్రహములను దర్శింపఁగోరి ఆ కాపలా మనిషికి, మేమే 0-1-6 లు యిచ్చి, ఆ భక్తుని మాతో లోనికి రమ్మని పిలిచితిమి. గాని యతఁ డందు కంగీకరింపక ఆ గదిగుమ్మమువద్ద చతికిలఁబడెను. మేము డబ్బిచ్చి లోనికి దోడ్కొని పోవు టాతనికి అంగీకారముగాక; ఉచితముగా తనను లోనికిఁ బోనివ్వమని యా కాపలా మనిషి నడిగెను. అందుకాతఁ డంగీకరించ లేదు. ఇట్లు కొంతసేపటివఱకు తర్జన భర్జన జరిగినది. మేముగూడ నా విషయము పరిష్కారమగువరకు లోపలికిఁ బోలేదు. మరియు మేమిచ్చిన డబ్బు లారును అచ్చట గడపపైఁ బెట్టి ఆ కాపలా మనిషి తక్కిన యాత్రాపరులతో డబ్బులకొఱకై తగవులాడుచుండెను.

ఇట్లుండ నచ్చటికొక ధనికుఁ డరుదెంచుటయు, నతఁడు కావలివానితో తగవులాడి లోనికిఁ బోవ నుంకించుటయు, వాఁడు సిరోధించఁగా కోపపడి వాని నా ధనికుఁడు దౌడపై రెండు దెబ్బలు గట్టిగా కొట్టుటయు, ఆ దెబ్బలతో వాఁడు నేల కూలిపోవుటయు, నతఁడు మమ్మెల్లరిని చేయి పట్టుకొని తనతోబాటు లోనికి

తీసుకొని పోవుటయు, తిరిగి తనదారిని తాను పోవునప్పుడు కావలివానిని తిట్టి మందలించుటయు, చూచుచుండఁగా జరిగి పోయినది.' ఈ సందడిలో మా డబ్బులు మేము తీసుకొంటిమి. సాధు సంతసించి, చూచితిరా! సాధులగు భక్తులను హింసించినందుకు ఫలితమెట్లున్నదో! యని మాతో ననెను. అందరము ను వెలుపలికి వచ్చినమీదట మే మొక బేడకాసు నా భక్తుని కొసంగితిమి. అది సంతోషముగా స్వీకరించి తనదారిని పోయెను. ఆదెబ్బతిన్న కావలివాఁడు మావద్దకువచ్చి నమస్కరించి; "చూచితిరా! దుర్మార్గ మెట్లున్నదో" యని మాతో ననెను మేము వానితో "నాయనా! మిగిలిన వారినెట్లు చేసినను సాధువులను మాత్రము తొందరచేయకు"మని వానికి హితబోధచేసి, మందలించి, యొకయణా వానికిచ్చి మేము మాజిస్ట్రేటుగారింటికి వెళ్ళిపోతిమి. మాజిస్ట్రేటుగారు మమ్ముఁజూచి సంతసించి, ధనుష్కోటి వృత్తాంత మడిగి తెలుసుకొని, "స్వాములారా! మీరు సిలోను వెళ్ళ దలంచినచో నేను మీకు ప్యాసు నిప్పింతును" అని చెప్పిరి. "తమ సెలవైనచో నవశ్యము సిలోను వెళ్లెద"మంటిమి. అందుకు వారు సంతసించి, "మీరు తిరిగి రామనాధ పురం పోయి అచ్చట ప్లేగు టీకాలు వేయించుకొని, అయిదుదినము లచ్చట ఆగి, రైలుపై ధనుష్కోటికి పోయి అచ్చటినుండి స్టీమరులో సిలోను వెళ్ళవచ్చు"నని చెప్పిరి. టీకాలసంగతి వినఁగానే మేము మహాభయభ్రాంతులమై "అయ్యా! మాకు ప్లేగువ్యాధికంటె టీకాలమిత ప్రమాదకరమైనవి. టీకాలు వేసినచో మాకు తప్పక ప్రాణహాని గలుగు ననియు, దగ్ధపదార్థ భక్షకులకుగాని, మా బోటి సహజపదార్థ భక్షకులకు ప్లేగు, కలరా, మసూచకము రాదనియు" వారితోఁ జెప్పితిమి. వారా ప్రయత్నము విరమించిరి. మంచి యవకాశము చెడిపోయినదని మేమించుక విచారించితిమి. చూచితిరా! రాజశాసన మెట్టి యన్యాయమును మాపట్లఁ జేసినదో! సహజాహారులకైన నాశాసనంబేల మినహాయింపరాదు? రాజు ప్రజలకు తండ్రిసమానుఁడే! తదుపరి ఆమాజిస్ట్రేటుగారి కోరికపై వారి భార్యకుఁగల భూతబాధోపశమనమునకై రక్ష నొసంగి వారిసెలవు పొంది రైలులో ప్రయాణముఁ జేసి త్రోవలోని దర్భశయనాది క్షేత్రములను దర్శించుకొని; మధుర మీదుగా కుత్తాలములో దిగి; అచ్చట రత్న వర్తకునియింట ఫలహారముచేసి మరల రైలెక్కి మద్రాసు చేరుకొంటిమి. ఆరత్న వర్తకుఁడు మేము మొదట కుంభకోణములో బయలు దేరి మధురకు పోవునప్పుడు మాకు రైలులోఁ గాన్పించి పెక్కువిధంబుల తనయింటికి వచ్చి చూచి వెళ్ళవలయునని ప్రార్థించెను. వానికి మేము మాటనిచ్చి యున్నందున నచ్చట దిగితిమి. ఆగ్రామములోని తెలఁగాలందరు పరమ భక్తిగా మమ్ము రైలువరకు సాగనంపి తిరిగి పోయిరి. వారిని విడిపించుకొని బైటఁబడునప్పటికి మాకు తలప్రాణము తోకకు వచ్చినది.

రాజశాసనమునఁ గలిగిన ఆలస్యము వలన కన్యాకుమారి యాత్ర విరమింపఁబడి రామేశ్వరపు యాత్రసాగినది. రామేశ్వరములో ఫలసమృద్ధిగలదుగాని స్నానమునకు మంచి నీళ్లు చిక్క లేదు. అందువల్ల మాకు చాల

యిబ్బంది గలిగినది. క్షారోదకమున స్నాన మాచరించినచో నందలి యుప్పు దేహమెల్ల యెక్కిపోయి బాధించుననను భయము వలన ధనుష్కోటిలో మేము సముద్రమున కాళ్ళుచేతులు మాత్రమే ప్రక్షాళనము చేసుకొని సూర్యభగవానుని కొక నమస్కార మాచరించి తిరిగి వచ్చితిమి. మా దేహములు ఉప్పును బహిష్కరించి సహజము నాశ్రయించి నందున చర్మతలమునుంచి యాకర్షింపఁబడిన యుప్పు కొన్ని దినముల వఱకు మానోటివెంట వెలువరించుచుండును. అందువల్ల మేము, మందులకు, టీకాలవిషమునకు దగ్ధపదార్థ భక్షణకు, ఉప్పును స్పృశించుటకు చాల భయ భ్రాంతుల మగుచుందుము. సహజముగా బ్రదుకుచుండువారికి వ్యాధి రాదు సరే గదా? ముసలితనము గూడా నంత త్వరగా రాదని మమ్ముఁజూచిన వారనేకు లనుచుందురు. వ్యసన పరులగు మూఢాగ్రేసర చక్రవర్తులు మమ్ముఁజూచి, "అట్లా తెల్లబడిపోయినా శేమి"? యని యనుచుండుట గూడ గలదు. మేము పడుచుతనముగాఁ గాన్పించుచున్నందుకు నిదర్శనముగా, చిన్ననాఁడు మావద్ద చదువుకొనిన విద్యార్థులలో పలువురికి అయిదారుమంది బిడ్డలు గూడఁ బుట్టిరి. కొంతమందికి మనుమలుగూడఁ గలరు. కొందరు తల నెరసిపోయి వృద్ధులైరి. వాళ్లు మాకంటె నెన్నియో యేండ్లు చిన్న వాళ్ళయినను; సాత్త్వికాహార ప్రభావము వలన సర్వవిధముల మేమే వాళ్ళకంటె దృఢముగాను, పడుచుతనముగాను, ఉత్సాహముగాను, ఉన్నాము. నామట్టుకు నేను 'నాకింకను చిన్నతన'మనియే మనస్సులో భావించుచుందును. మాయోగ విఘ్నములో తెల్లబడిన వెంట్రుకలు తప్ప, పైగా నింతవఱకు మావెంట్రుక లేవియు తెల్లబడియుండలేదు. దేహసౌష్ఠవము మారలేదు.

రాజపాళయమును విడిచిపెట్టి వచ్చి చాలా కాలమైనను అచట చూచిన పశువుల మంద మాత్రము మాకు మరచిపోఁదలంచినను మరపు వచ్చుటలేదు. ఆగ్రామ క్షత్రియులలో కొందరికి యేడెనిమిదివందల వఱకు పశువులుండెను. ఇదివరలో ఫారెస్టు వారిపేచీ లేనప్పుడచ్చటి పెద్ద పెద్ద రైతులకు పది పదిహేను వందల వఱకు పశుసంపదఁ గలదని పలువురు మాతో చెప్పిరి. నేటికిని సాయంత్రము మూరుగంటలయ్యే సరికి మేము బసచేసిన బిల్డింగు ప్రక్క విశాలమైన మంద బైలులోనికి అసంఖ్యాకముగా పశువులు చేరి శయనించుచుండును. అవి పిక్కబలము గలిగి చూడ ముచ్చటగా నున్నందున ప్రతిదిన మొక గంట కాలము మేము వాని నవలోకించుచుండెడివారము. మాజన్మములో నెప్పుడును అన్ని పశువులమంద నొక్కసారి చూచి యెఱుంగము. అట్టి అద్భుత దృశ్యము మరియొకటి గూడ గలదు. అది పెదపాడు (ఏలూరు తాలూకా) చెరువులో నీదులాడు పక్షిసముదాయము. రాజపాళయములోని పశువులకైన నొక చివర అంకె నిర్ణయించవచ్చునుగాని, పెదపాడు చెరువులోని పిట్టలకు మాత్రము లెక్కతేల్చుట దుష్కరము. అవి, లక్షలలోనైన లెక్కపెట్టవచ్చునుగాని కోట్లకు మించిపోతే లెక్కతేల్చుటెట్లు? ఆ పిట్టలెల్ల సాయంత్రము కొల్లేటికిఁ బోయి ఉదయము పెదపాడు చెరువునకు వచ్చుచుండును.

౨౧. కాశీయాత్ర

రామేశ్వరపుయాత్ర ముగించుకొని తిరిగి వచ్చునప్పుడు కుత్తాలములో దిగి, అచ్చట బయలుదేరి చెన్నపురి వచ్చి అచ్చట రెండు దినంబు లాగి మరల ప్రయాణము సాగించి బెజవాడలో ప్రకృతి కార్యాలయమునం దా రాత్రి హనుమయ్య నాయుడుగారితో యిష్టాగోష్ఠి సల్పి మరుదివసంబునం దచ్చట బయలుదేరి (ఆశ్రమమునకు వచ్చినచో ప్రయాణమునకు భిన్నము గలుగునను తలంపుతో) నేరుగా వాల్తేరునుంచి "పళాస"లో దిగి శ్రీ శిరపూరి భాస్కర నరసింహరాజుగారి గృహంబున కేగితిమి. వారు బహుదినంబులుగా మాతో మాట్లాడగోరి పెక్కు లేఖలు వ్రాసియుండిరి. నేటి కది సమకూడినందుల కాయన బహు సంతసించి మాకు ఫలహారము లొసంగి యాదరించిరి.

అప్రస్తుత మైనప్పటికిని యిచ్చట నొక విషయము వ్రాయక తప్పుటలేదు అందుకు మా పాఠకులు మమ్ము మన్నింపఁగలరని తలంచుచున్నాము. చెన్నపురి దాటిన తరువాత స్టేషనులో మమ్మొక సాధు తగుల్కొని వెంబడించెను అతఁడు దొంగతనముగా రైలు ప్రయాణముఁ జేయుచుండెను. అచ్చటచ్చట రైలులో టిక్కెట్టుకలెక్టర్లు అతనిని తనిఖీ జేసి విడిచిపెట్టుచుండిరి. బెజవాడలో మేము ఫలహారముఁ జేయునప్పు డతనికి గూడ అరటి పండ్లు, కొబ్బరి, మొక్కజొన్నకండెలు యిచ్చితిమి. అవి వానికి రుచింపక వెటనే యతఁడు అవతల యుమ్మివేసి వచ్చి మానంక యూరక చూచుచుండెను. మమ్ము విడిచిపెట్టి గ్రామము నకుఁ బోయినచో మేము వెళ్ళిపోదు మని భయముతో నతఁడు మా వెంటవెంట దిరుగుచుండెను. అందువల్ల నతనికి, భోజనము గుదరక చాల శ్రమగలిగినది. "మేము ఫలహారము చేసెడివారము గనుక, నీకు మాతో భోజనమునకు వీలు కుదురదు గావున గ్రామమున కేఁగి అన్నముతినుట శ్రేష్ఠ"మని యెంత చెప్పినను అతనికి నచ్చినది గాదు. మేము తప్పక అన్నముతిని తీరుదుమని యతనికి చాల నమ్మక ముండెను గాఁబోలును. అందుకే అతఁడు మమ్ము విడువ సంకల్పించలేదు.

భాస్కర నరసింహరాజుగా రతనికి ఒక శేరు బియ్యము వంటఁజేయించి పూర్తిగా భోజనము పెట్టిరి. అతఁడు బలిష్ఠమగు దీర్ఘకాయముగల కమ్మకులస్థుఁడగు యువకుఁడు. చిత్తూరుమండల నివాసి. నాలు గేండ్లనుంచి యిల్లు, తల్లి, అన్నదమ్ములు మున్నగువారిని విడిచిపెట్టి యిట్లు రైలులో తిరుగుచుండెనట. అతని పేరు సుబ్బయ్య, అతనికి పొడుము ముప్పినెత్తి పీల్చు దురలవాటు గలదు. మీయాశ్రమములోనుండి మీ సేవతో నాజన్మ గడుపుదు" అని యతఁడు మాతోఁజెప్పెను. ఆమాటలకు మాయగ్రజు లతనితో "నీవంటి యపాత్రుఁడు మా యాశ్రమంబునం దుండుట కెంతమాత్రము పనికిరా దనియు, పదిమందిని పోషింపఁగల సామర్థ్యమున్నఁగాని హఠయోగమున కర్హుఁడు గాఁడనియు, నీవు వెంటనే యింటికిఁబోయి కొంతకాలము సంసారభారమునుమోసి ఆ మీద యోగము ననుష్ఠించి తరించవలయు" ననియు చెప్పిరి. ఆ మాటలకు ప్రత్యుత్తరము చెప్ప నేరక "స్వామీ! మీతో కాశీవరకువచ్చి, తదు

పరి యింటికిఁబోయి తమ యాజ్ఞానుసారము ప్రవర్తింతుమ" నని చెప్పెను.

మరుదినంబునం దతని కచట మరల నొకశేరు బియ్యపు అన్నముఁబెట్టించి భాస్కర నరసింహరాజుగారివద్ద సెలవుదీసుకొని ఖురదా రోడ్డుమీఁదుగా జగన్నాథ (పూరీ) క్షేత్రమునఁ బ్రవేశించితిమి. అచ్చట చెరువులో స్నాన మాచరించి స్వామిని దర్శించుకొని బజారులో ఫలములుకొని ఫలహారము చేసితిమి. సుబ్బయ్య అధికబద్ధకస్తుఁడగు తిండిపోతు గావున, గ్రామమున కేఁగి వెంటనే తిరిగి వచ్చి మాతో 'స్వామీ! ఒకటి రెండు చోట్ల హెచ్చరించితినిగాని తిండికుదరలేదు' అని చెప్పి మావద్ద చతికిలబడెను. అంతట మే మొక యణాడబ్బు లతనిచేతి కిచ్చి బజారునం దమ్మె స్వామి ప్రసాదమునైనను కొని తిని రమ్మని చెప్పి పంపించితిమి. అతఁ డట్లుచేయక ఆ డబ్బులిచ్చి పూరీలడ్డూ కొని ఒక్కగ్రుక్కగా దిగమ్రింగివేసి, కాళ్లీడ్చుకొనుచు వచ్చి మరల మాయెదుట నక నక లాడుచు తయారైగాన్పించెను తదుపరి అక్కడక్కడ చూడఁదగిన ముఖ్యవిషయములను జూచి, రైలెక్కి తిరుగ ఖరగ్‌పూరులోదిగి, అచ్చటి నుంచి గయ మీఁదుగా కాశీపోవ సంకల్పించి గయకు టిక్కెట్లుతీయఁబోవు సమయమున మమ్మజూచి యీ సుబ్బయ్య యిట్లు మాకు సలహా నొసంగెను.

"స్వామీ! మీరు గయకు రెండుటిక్కెట్లు తీసి వ్యర్థముగా రు 16 లు ఖర్చుచేయుచున్నారుగదా? నేను మద్రాసునుంచి దమ్మిడీ ఖర్చులేకుండా మీ వెంటవచ్చిన విషయము మీ రెరుంగనిది కాదుగదా? గావున మీరు నామాట విని టిక్కెట్లుతీయక నావలె బయలు దేరవలయును ఈ టిక్కెట్ల సొమ్ములో కొంత నాకు పూరీ లడ్డూ తినుట కొసంగుడు. తదుపరి కాశీలో నా కొకమంచి రుద్రాక్షమాల కొనిపెట్టుడు" అని నిర్భీతిగా మాతో సలహాఁజెప్పెను. ఆ మాటలువిని మాయగ్రజు లాశ్చర్య విషాదములనుబొంది "నాయనా! మనము సాధులము. కోట్లాది ధనమును వెచ్చించి కంపెనీవారు ఈరైలును మనబోటి యపాత్రుల కొఱకై నిర్మించి యుండలేదు. ధనము లేనిచో ప్రయాణము మానుట శ్రేష్ఠము. దొంగతనము, మోసము, అబద్ధము, నీచము మున్నగు ననేక యవలక్షణోపేతులమై రైలుప్రయాణము సాగించుట మాకిష్టము లేదు. పైగా త్రోవలో రైలు ఉద్యోగులు మమ్మ విడివిడిగా వేరువేరు స్టేషనులలో దింపివేసి పలురీతులుగా హింసించి యగౌరవ పఱచినచో మరల మేమిరువుర మెచ్చట కలుసుకోగలము. అప్పుడు మాజీవితమెట్లు గడుపుకొనేది? ముష్టినెత్తి జీవించుట మా కలవాటు లేదుగదా?" యని సాధూక్తిగా నతనితోఁజెప్పిరి. అందు కతఁడు మరలనిట్లు జవా బిచ్చెను. "స్వామీ! మన్నింపుడు. పోనీ మీలో నొక్కరు టిక్కెట్టు తీసుకొని, మీ రైలునంచి, మీపెద్ద మరచెంబు, వారివద్ద నుంచుకొని, యుండినచో తక్కినవారు రికామీగా టిక్కెట్టు లేకుండా నాతో బాటుండ వచ్చునుగదా" యని చెప్పెను. ఆమాటలు విని మా యగ్రజు లాతనితో "అది మఱియు ప్రమాదము. ఏమనఁగా, డబ్బు, వస్త్రములు, చెంబు మున్నగు సామానులెల్ల నొకని యొద్ద నుంచుకొనును. అప్పుడు రెండవవానిని

రైలువారు దింపివేసి రనుకొనుము. అప్పుడా
దిగినవానిగతి యేమగును? టిక్కెట్టు గలవా
నితో- టిక్కెట్టు లేనివాఁడెచ్చట కలుసుకోవల
యును?" అని చెప్పుచుండఁగా, నేను రెండు
టిక్కెట్లు కొని తెచ్చి వానితో- "ఈ వేళ
నీమనస్సు మారిపోయినది. ఇఁక నొకక్షణ
మైనను నీవు మావెంట నుండుటకు దైవమను
కూలించఁడు" అని మాటవరుస కంటిని. ఆమా
టలు విని యతండు కంగారుపడి- "పోనీ! తమ
దయ! నన్ను మీరట్లు దలంచవద్దు, దయ
యుంచుఁడు" అని పరి పరి విధముల
బతిమాలుచు నమస్కరించెను. ఇట్లుండ
రైలు ప్రయాణోన్ముఖ మయ్యెను. మేము మా
రైలులో నెక్కి కూర్చుంటిమి. మాచెంబు
తాను తెచ్చెదనని చెప్పెను. ఇంతవరకు మా
సామాను లతనిని మోయనీయలేదు. ఎందు
కనఁగా నతఁడు దొంగతనముగా రైలు
ప్రయాణ మొనరించుచుండెనని యే! అతఁడు
కూడా వచ్చి ఆ రైలు పెట్టెలో మావద్ద
పదిలముగా కూర్చుండెను. ఇంతలో నొక
రైలువే యుద్యోగి సాక్షాత్తు యమభటుని
రీతి గర్జించుచు మాబండిలోనికి ప్రవేశించి
సుబ్బయ్యను టిక్కెట్టడిగెను. "లే" దను జవాబు
విని "యీబండి నీయమ్మ మగనిదా ?" యని
మెడపై చేయివేసి యొక త్రోపుఁ ద్రోచెను.
ఆ త్రోపుతో నతఁడు ప్లాటుఫారము పైకి
తూలెను. అక్కడ నింకొకఁ డిట్టివానితో నిత
నినికూడా జతజేసి యిరువురిని చెరియొక చేతితో
మెడలు బట్టుకొని స్టేషనులోనికి గెంటుకొని
పోయెను. ఆ దృశ్యమును గాంచి మేము చాల
విచారించి చేయునదిలేక యూరుకొంటిమి.
చూచితిరా! దైవమహిమ! నిమిషములో మా
సంబంధము తెగిపోయినది. మరలనతని నీజన్మ
ములో చూఁడగలమా ? ఏమో దైవచిత్ర
మెట్లున్నదో ! ఎవరు తెలుసుకోగలరు ?

గయలో రైలుదిగి ఫల్గునీ నదిలో మోకాటి
లోతు నీటను మునిఁగి స్నానసంధ్యాద్యనుష్ఠా
నములు నిర్వర్తించుకొని; విష్ణుపాద దర్శ
నోత్సుకులమై యేటియొడ్డున నడచుచు పురా
తన కట్టడముల సౌందర్యములను తిలకించు
చుంటిమి. అంతట మమ్మొక బ్రాహ్మణుఁడు
గాంబోలును వెంబడించెను. అచ్చట నొక
తూముపై కూర్చుని సిగరెట్లు పీల్చుచున్న
యువకులు మమ్ముఁజూచి, మావెంటనంటి
వచ్చు దళారీవృద్ధునిఁ జూచి "శ్రాద్ధము
శ్రాద్ధము" లని యఱచుచు వికటముగా నవ్వ
నారంభించిరి. ఆ యపహాస్యమును లక్ష్య
పెట్టక మే మాలయములోనికిఁ బోయితిమి.
అచ్చట నొక యాజకుఁడు మా యగ్రజునిచే
సంకల్పముఁ జేయించి కొన్ని మంత్రములు
చదివి తన మొలనున్న యొక రూపాయిని
తీసి మా యగ్రజుని చేతిలోఁ బెట్టి దానిని
తడిపి తనకు దానమిమ్మని చెప్పెను. "అట్లి
చ్చుట నా కిష్టముగాదనియు, నాకు తోచి
నంత సొమ్ము నిత్తుననియు; అట్లు గానిచో
మీ పూజావిధానముతో నా కెంతమాత్రము
పనిలేదనియు" చెప్పి మాయగ్రజులు తమకు
తోచినది ఆయన చేతిలోఁ బెట్టిరి. తదుపరి
నన్నుఁబిలిచి సంకల్పముఁ జేయఁదలంచెను
గాని, నే నందు కంగీకరింపలేదు. "ఎందువల్ల
ననఁగా ? మీరు మోసకులుగావున; నా
సంకల్పము నేనే చేసుకోవలెనుగాని మీసంక
ల్పము నా కుపకరింపదు" అని చెప్పితిని.
అందుకా యాజకుఁడు "అయ్యో ! మీరు

చాల దూరమునుంచి వచ్చితిరి. గావున యూరకే పోరాదు" అని చెప్పెను. అయినను నే నందు కంగీకరింపలేదు. తరువాత మేము విష్ణు పాద దర్శన మొనర్చుకొని వెంటవచ్చిన వాని కొక పావలా నొసంగి, ఫలములు విలుచు కొనుటకై బజారునకు పోవుచుంటిమి. ఆ త్రోవలో నొక సాధు ఆసనములు ప్రద ర్శించి గంజాయికి డబ్బులు ముష్టినెత్తు చుండెను. వానినిచుట్టి బహుమంది చూచు చుండిరి. మేము గూడ నా జనసమూహమును కాళీ చేసుకొని లోనికిఁబోతిమి. మమ్ముఁ జూచిన తోడనే యాసాధు నమస్కరించెను. వాఁడు కొన్ని యాసనము లశాస్త్రీయముగా ప్రదర్శించుచుండుటం గాంచి; నేనా యాసనము లచట ప్రదర్శించి వానికిఁగల తప్పుఁజూపెద నని మాయగ్రజునితోఁ జెప్పితిని. అందు కాయన అంగీకరింపరైరి. అందువల్ల నా ప్రయత్నము విరమించుకొని బజారున కేఁగితిమి.

బజారులో నొకవర్తకునియొద్ద కొంత విప్ప పువ్వు కొనఁదలంచి; వాని కొక పావులా నొసంగితిమి. ఆవర్తకుఁడు మాయగ్ర జుని యంగవస్త్రములో తన రెండు చేతులకు వచ్చినంత విప్పపువ్వుఁ బడవేసి, పావులా గూడ నిచ్చివేసెను. ఎన్ని విధముల ప్రయ త్నించినను ఆ పావులా నతండు స్వీకరింప నందున, దానికి శనగలైన నివ్వవలయునని నేను మా వద్దనున్న గుడ్డసంచినిఁ బట్టితిని. అతఁ డా సంచినిండుగ శనగలుపోసి 'జావ్ జీ' యనియెను. అందుకు నేను శంకించి యిది వరకు మే మెన్ని శనగలు పావులాకు కొను చుంటిమో అంతవరకు సంచిలో మిగలుంకొని మిగిలినవంతయు పడబోసి యా పావులావాని కిచ్చి వెళ్ళదలంచిన సమయమునం దా వర్త కుఁడు మమ్ముఁ జూచి తన రెండుకన్నులవెంట ధారగా నానందబాష్పములు విడిచెను. ఆ చిత్రమును గని దైవమహిమకు అద్భుతపడుచు అచ్చటినుండి బయలుదేరి రైలెక్కి మొగల్ సరామీఁదుగా కాశీక్షేత్రములో బ్రవేశించి తిమి

వారణాసీ పురవరంబునందు హరిశ్చంద్ర ఘట్ట ములోని చల్లా సుబ్బారావుగారను తెలుఁగు పండా బ్రాహ్మణునియింట; ఆంధ్ర దేశ వాసులగు యాత్రికులెల్ల బసఁజేసి వారికి దానధర్మము లిచ్చి పైతృక కర్మలు నిర్వ ర్తించుకొను చుండు టాచారము. మేముగూడ నచ్చటికేఁబోయి; సుబ్బారావుగారిని దర్శించి మావద్దనున్న "తత్త్వార్థసూర్యార్ణవము"లోనికర్మ కాండకుసంబంధించినకొన్ని పద్యాలుచదివితిమి. ఆపద్యములనువారు స్థిరచిత్తముతో నాలకించి, "మాకే తెచ్చిపెట్టితిరే!" అని ఆశ్చర్యపడి "అయ్యా! మీ రద్దె నీయనక్కరలేని పద్ధతిపై మా మేడలో మీ యిష్టము వచ్చినన్ని దినంబు లుండవచ్చు" నని సెలవిచ్చిరి. అట్లచ్చట నివసించి మధ్య మధ్య గ్రామసంచార మొన ర్చుచు, నలుమూలలు పరికించుచు, విశ్వే శ్వర దర్శన మొనర్చి, అభిషేకముఁజేసి హరి శ్చంద్ర, మణికర్ణిక, ఘట్టములలో జరుగు మానవదహన కర్మల నవలోకించి తిరిగి వచ్చుచుంటిమి.

(సశేషము)

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధః శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం|ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి డి. బ్యాబిట్, M.D, L L D, గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయములిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి

నిండు కాలికో బైండు 1కి వెల 4-8-0   ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.   గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు. ఆహారపదార్థముల పచనావిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్ని, యే రోగములు యేపదార్థములు తినుటవలన నయ మయ్యేదిన్ని యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్ని యిందుగలదు అచ్చగుచున్నది

క్రొత్త కూర్పు.
34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0.   ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



జూన్

1940

సంవత్సర చందా

రు 3—0—0

బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథము

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనగేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు— మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22

★ బెజవాడ.

జూన్ 1940.

సంచిక 6

బాలెంతరోగము

(గతసంచిక తరువాయి)

బాలెంతరోగాలలో మూడవది సూతికా వాతము. దీనికే యింగ్లీషులో (Puerperal peritonitis) అనిపేరు.

3 సూతికా వాతము

ప్రసవించిన 4, 5, 6 వ దినాలలో యీ వ్యాధి కలుగుతుంది. జ్వరం వస్తుంది. బాలెంత ఉదరము లావుగా ఉంటుంది. చేతితో తాకితే చాలు, పచ్చిగా ఉంటుంది. మొదట మలబద్ధక ముంటుంది. తరువాత విరేచనములు వాంతులుగూడ ఉంటవి. ఛర్ది హిక్కాగూడా ఉంటవి. ఆకలి ఉండదు. దాహ ముంటుంది. నాలుక పాచిపట్టి ఉంటుంది. దేహము ప్రతి భాగములో నొప్పులుంటవి. కీళ్లు పోట్లుఉంటవి. మెడజీవులుగూడా నొప్పులుంటవి. తలనొప్పి, తలనాదు ఉంటుంది వెన్ను బిగదీస్తుంది. ఇందులో కొన్ని లక్షణాలు లేకపోవచ్చును. ఇందులో చెప్పని లక్షణాలు కొన్ని అదనంగా రానూ వచ్చును. కాని ఉదరము లావుగా ఉండటము పొత్తికడుపు పచ్చిగా ఉండటమూ యిందు ప్రధానలక్షణాలుగా ఉంటవి.

౧ ఎందుకు కలుగుతుంది

ప్రేగులను కప్పుకొని ఒక పొర ఉంటుంది. దానికి 'అంత్రవేష్టనము' (Peritoneum) అని పేరు. గర్భాశయపు ఆవరణయును, అంత్రవేష్టనమును ఆనుకొని ఉంటవి. ప్రసవకాలమున, గర్భాశయమునందు మిగిలిన మాలిన్యములందు కుళ్లు పుట్టుటను గురించి వెనుకటి ప్రకరణమున వివరించే ఉన్నాను. ప్రేగులయందు మలములు నిలిచియుండక యెప్పటి పురీష మప్పుడు వెడలిపోవు చుండినయెడల యీ సంబంధమైన బాలెంతరోగము రానే రాదు.

ఎవరి ప్రేగులయందు క్రిమిచలనము తగ్గియుండి మలములు సక్రమముగా సకాలమున వెడలిపోక ప్రేగులయందు నిలచి మురుగుచుండునో వారికి గర్భాశయమునందు పూతి (కుళ్లు) ఆరం

భించినప్పుడు ఆంత్రములందుగూడా ఆ క్రుళ్ళు వ్యాపిస్తుంది.

అందులో సూక్ష్మజీవులు పుట్టుతవి. ఆ క్రుళ్ళు రక్తములో కలసి హృదయాన్ని, రక్తము మెదడుకు చేరినప్పుడు మానసిక దోషాన్ని కలిగిస్తుంది. నాడులలోని కా మురుగు చేరినప్పుడు నరముల తీత, యీడ్పూ, ఉద్రేకమూ మొదలగునవి కలుగుతవి.

౨ ఏంచేస్తే రాకుండా ఉంటుంది?

సామాన్యముగా ఆరోగ్య నియమాలను అవలంబిస్తే యీ వ్యాధి రాదు. ఏ నియమాలు అవలంబించాలో క్రిందటి ప్రకరణాలల్లో వ్రాసి యున్నందున యిక్కడ విస్తరింపలేదు.

3 చికిత్స

పూర్వ ప్రకరణాలలో వలెనే ప్రతిదినమును యెనిమా చేయవలెను. భగవస్తి గూడ చేయవచ్చును. పొత్తికడుపునకు 8 మడతల తడిపొత్తి వేసి దానిపైన 4 మడతల ఫ్లానలు వేసి కట్టి ప్రతి 15 నిమిషములకును లోపల నున్న తడిపొత్తిని మార్చివేస్తూ ఉండవలెను. ఇట్లు ఉదయం 45 నిమిషములును, సాయంత్రం 45 నిమిషాలున్నూ వేయవలెను. తరువాత చన్నీటితో ఆ భాగమంతా కడిగి శాలువ కప్పి పరుండబెట్టవలెను.

४ ఆదిత్యవేటిక

ఆదిత్య వేటికలో క్రిందినుండి పైకి 3 ఊదా రంగు అద్దములును, 1 నీలపు అద్దమును అమర్చి అందులో రోగిని పరుండబెట్టిగాని, ఏమాత్రపు ఓపికగా ఉన్నా కూర్చుండబెట్టిగాని ఆదిత్య వేటికా స్నానము చేయింపవలెను. వేసంగియైన యెడల ఉదయం 8 గంటలలోపలను సాయంత్రం 4 గంటల తరువాత యిట్టి స్నానము 10,15 నిమిషములు చేయించి రోగి దేహమంతయు చన్నీటితో కడిగించి తడి తుడిపించి వేయవలెను.

౫ కాపటము

వెన్నుపామునకును, చేతులు, పాదములకును 110 డిగ్రీల వేడిగల నీటితో నింపిన రబ్బరు తిత్తితోగాని, ఊకకాచిగాని, యిసుక వేపిగాని కాపు పెట్టవలెను. తిరువాత చన్నిటితో కడిగి తడి తుడుపవలెను.

౬ ఉపవాసము

ఉదరము లావుగా నంటుండాయెను. ఆకలి ఉండదాయెను. ఆ రోగికి ఆహారము యేమీ యివ్వరాదు. త్రాగుటకు శక్తిగలవారు కొబ్బరినీటిని, పేదలు ప్రవాహోదకమును వాడవలెను. బలవంతపెట్టి త్రాగింపరాదు. త్రాగు కోరిక ఉన్నంత వరకు మంచినీటిని మానగూడదు.

౭ రంగుసీసాలో నీరు

ఊదారంగు సీసాలో పోసి యెండలోనుంచిన నీటిని దినమునకు 16 తూరులు తేపకు ఒక చెంచా చొప్పున త్రాగింపవలెను. దీనితో మూత్రము తెంపుగా అగుటయేగాక అంత్రవేష్టనము నందును, గర్భాశయమునందును గల క్రుళ్లు తగ్గిపోవును.

౮ భయపక్కర లేదు

రోగికి ఉదరమునందు పేరుకొని క్రుళ్ళు చుండిన మలమంతయు వెడలిపోవుటకు 7 మొదలు 15 దినముల వరకు పట్టును.

ఉదరమునందలి పచ్చియంతయు పోయి, లావు తగ్గి, ముడతలుపడేవరకును గట్టిపదార్థములను యీయరాదు. కొంచెము ఆకలి తోచిన యెడల తియ్యని నారింజరసముగాని, బత్తాయి, కమలా మొదలగు ఫలరసములనుగాని రోగికి త్రాగ నీయవచ్చును. రోగికి యేదో ఆహారము యివ్వకపోతే చిక్కిపోతుందనీ, నీరసము కలుగుతుంటనీ డాక్టర్లు చెప్పేమాటలలో యేమీ పసలేదు. వారిచ్చే గ్లూకోజు. డి. మొదలైన వాటివల్ల 15 దినాలలో నయంకావలసిన రోగానికి చచ్చి, చెడి 2, 3 నెలలు పడుతుంది. దానితో డాక్టరుసంచి నిండుతుంది.

౯ పథ్యం పెట్టుట

ఉదరము లావంతాతగ్గి, నొక్కినా నొప్పిలేకుండాపోయిన తరువాత బొడ్డుకూ ముక్కుకూ జేన అందిన తరువాత నాలుకమీది పాచి యీవత్తూపోయినతరువాతఆకలికలిగినతరువాత నే గోధుమపిండి గ్రాహము రొట్టెగాని, ముడిచేబియ్యపు అత్తెసరు అన్నముగాని 3 రెట్ల కూరతో కలిపి ఆకలికి లోబడి తగ్గించి తినవలెను. వారము పదిదినాలు, రెండవపూట నారింజపండ్లు మాత్రమే తినవలెను. తరువాత ఆకలి వృద్ధి పొందిన కొలదిని రెండవపూట గూడ ఆహారము తినవచ్చును. తినదగిన కూరలేవనగా బీర, పొట్ల, సొర (ఆనబ) దోస, దొండ; తోటకూర, బచ్చలికూర, పొన్నగంటికూర మొదలగునవి.

పథ్యము పెట్టినతరువాత 1 నెలవరకూ యీ దిగువ వస్తువులు తినరాదు. పంచుగుమ్మడి, కంద, చేమ, పెండలం, బంగాళీదుంప, బెండ, కాకర మొదలగు కాయలున్నూ పప్పు దినుసులున్నూ, చమురు పదార్థములున్నూ.

౧౦ మిగతా చికిత్సలు

వెనుకటి ప్రకరణములో చెప్పిన చికిత్సలన్నియు యీ జాతి సూతికావ్యాధికిగూడా అవలంబింపదగే ఉన్నవి. వానిని ప్రత్యేకముగా నిచట వివరింపక పోవుటకు కారణము చర్విత చర్వణమునందు యిష్టము లేక నే.

౪ ప్రళయ సూతిక

దీనికి యింగ్లీషులో Embolism or thrombosis of the pulmonary artery అంటారు. స్త్రీ ప్రసవించిన తరువాత వారము దినముల తరువాత యీ వ్యాధి కలుగుతుంది. సరియైన ఆరోగ్య నియమాలను అవలంబిస్తే యీవ్యాధి రాదు. తీరా వచ్చిన వ్యాధిని నయము చేయటం చాలా కష్టము. కనుక రాకుండానే చూచుకోవటం అవసరం.

హృదయ కోశమునుండి శ్వాసాశయముల లోనికి పోయే శ్వాసాశయధమని (వివరములకు నాచే రచింపబడిన ప్రకృతి గృహవైద్యము చూడవలెను) యందు నిరోధము లేక ఆటంకము (embolism) వచ్చినప్పుడుగాని; శ్వాసాశయధమని యందు రక్తము కుదప (Coagulate) కట్టుటచేతగాని యీ వ్యాధి కలుగుతుంది.

రోగి గాలిని పీలుస్తునే ఉండునుగాని ఆ గాలి ఆమెకు లభింపక మధ్యనే ఆటంక పెట్టబడుతుంది. ఆమె గాలి కొరకు తల్లడిల్లి పోతుంది. ప్రాణము పోతున్నట్లే ఆమెకు తోస్తుంది. ముఖము కంది, గుడ్లు వెళ్ళుకు వస్తవి. లేదా కమిలి నల్లబడి పోతుంది,

౧ చికిత్స చేయుటానికి వ్యవధేఉండదు

ఆలోచించుకునేందుకైనా వ్యవధి ఉండదు. దీర్ఘమగు లింగస్నానము యీ వ్యాధిలో యెంత యేని మేలుచేయును. లింగస్నానము వలన రక్తవాహికలను నడిపించే (Vasomotor nerves) నాడులయందు అద్భుతమగు చైతన్యము గలుగును. ధమనియందలి నిరోధమును లేక రక్తపుకుదుపను కదలించును. వెన్నుమీద ఊదారంగుకాంతిని (Disc) డిస్కు-ద్వారా కేంద్రీకరించుటచేతగాని యీ వ్యాధి వెంటనే గుణమిస్తుంది.

౨ కంబళిచుట్ట

చంకలక్రిందనుండి విభాజకము వరకును తడిగుడ్డ మందముగను, ఫ్లానలు తక్కువగనే వేసిన కంబళిచుట్టవలన కూడా ఉదరము నందలి నాడులయందు అవసరమగు చైతన్యము గలుగును.

౩ చివరలకుకాపు

పాదములు, చేతులు వేడినీరు పోసిన రబ్బరు తిత్తితోగాని, బాగుగా వేయించిన యిసుకతోగాని, ఊకతోగాని, కాపు కాచిన యెడల రక్త ప్రసరణము వృద్ధిబొందును గాన ధమనియందలి నిరోధము తగ్గిపోయి మేలు కలుగును.

౪ ఉపవాసము

రోగము నయమై రోగికి శ్వాసావరోధము లేకుండా పోయేవరకు ఆహారమేమియు నీయరాదు.

౫ ఎనిమా

ఈ వ్యాధికి గూడా తప్పకుండా ఎనిమా చేయింపవచ్చును. దానివలన దిగువ ఉన్న నిరోధము తగ్గిపోతుంది. అప్పుడైనను మాలిన్యములు క్రిందికి దిగిపోతవి.

౬ అద్భుతమైన చికిత్స

ఒక నీలిసీసాకు బిరడా బిగించి యెండలో నుంచవలెను. పదిహేను నిమిషములైన తరువాత ఆసీసా రోగి ముక్కుదగ్గిరనుంచి బిరడాతీసి, అందులోని గాలిని లోనికి పీల్పింపవలెను. ఇట్లు, 7, 8 సీసాలు యెండలో నుంచి ప్రతి 5 నిమిషముల తరువాత యిదేగాలిని పీల్పించుట వలన గూడా శ్వాసాశయధమని యందు కుదుపు కరగిపోవును. ఇది అత్యంత చమత్కారముగా పనిచేస్తుంది.

౭ పథ్యము పెట్టుట

వెనుకటి ప్రకరణములయందు చెప్పినజాగ్రత్తలే యీ వ్యాధికిగూడా, పథ్యముపెట్టుట విషయములో వర్తించును.

ప్రాణాయామము

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావు.)

పూర్వకాలపు బ్రాహ్మణులకు శీతలోదకస్నానములు సంధ్యావందనము ప్రాణాయామము మొదలగునవి నిత్యకృత్యములలోనివై నందున దీర్ఘాయురారోగ్యములు గలిగి సుఖించిరి. ఈ కాలపు బ్రాహ్మణులకు సంధ్యావందన ప్రాణాయామములకు బదులు కాఫి, టి, ఫలహారములు నిత్యకృత్యములైనవి. అందువలననే తేజోవిహీనులును అల్పాయుష్మంతులును అగుచున్నారు. రానురాను మనదేశములో క్షయ, ఉబ్బసము విపరీతముగ పెరిగిపోవుచున్నవి. కాబట్టి దీర్ఘాయురారోగ్యములను గోరు ప్రతిమానవుడీ దిగువసామెతను మరువరాదు. **"Eat less and breathe more"** అనగా తక్కువయాహారమును భుజించుము. ఎక్కువ ప్రాణవాయువును బీల్చుము అనియర్థము.

"ప్రాణాయామాది యుక్తేన
సర్వరోగక్షయో భవేత్"

నియమిత పద్ధతులతో చేయు ప్రాణయామము వలన సకలరోగములు నివారణ యగును ప్రాణాయామ మనగా ప్రాణము నాకర్షించి నిరోధించుట. ప్రకృతివైద్య మనగా వివిధ మార్గములనుండి సాధ్యమైనంత ప్రాణమును మన శరీరములోనికి ఆకర్షించుట. ప్రకృతియందున్న అట్టి ప్రాణమును మనలోనికి దీసికొనుటయందు సహాయపడు వానిలో శ్వాస ప్రధాన మైనది.

మన శరీరము నొక యంత్రశాలకు బోల్చవచ్చును. మన మేదేని యొక యంత్రశాలకు వెళ్ళినపుడు అందుండు యంత్రములకు పెద్ద చక్రమొకటి తాపడము చేయబడినట్లు చూతుము. ఈ చక్రమునకును యంత్రశాల యందున్న పరిపరివిధము లగు చిన్నయంత్రములచక్రములకును పొడవగుపట్టాచేతవరుసగా సంబంధము కలుపబడి యుండును. యంత్రము తిరిగిన ప్రథమమున, యంత్రము నంటియున్న పెద్దచక్రము తిరుగును. తరువాత దాని ననుసరించి దానికన్న చిన్నదగు రెండవ చక్రము తిరుగును. ఇదేవిధమున యంత్రశాలయందలి ప్రతి చిన్నయంత్రమును తిరుగ నా శాలయందలి పని నెరవేర్ప బడుచుండును. పెద్దచక్ర మాగిన, యంత్రశాలయందలి పని యంతయు నాగి పోవును. ఈ తీరుననే మన శరీర మను యంత్రశాలను నడుపు పెద్దచక్రము శ్వాసకోశములు. ప్రకృతి యందలి ప్రాణము నాకర్షించుటకు శ్వాసకోశము లనబడు పెద్ద చక్రమునకును ప్రకృతికిని శ్వాస యనబడు పట్టాతో సంబంధము కలుపబడినది. శ్వాసకోశములనబడు పెద్దచక్రము చక్కగ పని చేసిన యెడల శరీరమందలి రక్తనాళములు, నరములు, కండరములు, మొదలగు సమస్త శరీరావయవములు చైతన్యమును బొంది పని చేయుచుండును. ఏనాడు పెద్దచక్ర మనబడు శ్వాసకోశములు పనిచేయుట మానునో, ఆనాడే శరీరయంత్రము మూల బడును.

శ్వాసకోశములందుండు విశేషములగు వాయు బిలములు (air cells) సామాన్య గతియందు మాంద్యముగ నుండి దీర్ఘ ఊపిరిని బీల్చు

నపుడు మాత్రమే యవి చురుకుదనము వహించును. ప్రాణాయామము నభ్యాసము చేసిన యెడల, సామాన్యముగ మాంద్యతను వహించియుండు వాయు బిలము లెల్లపుడు చురుకుదనము వహించి, నాడీ మండలము యొక్క యారోగ్యమునకు హేతువై, రోగ పదార్థము బహిష్కరింపబడును. ప్రాణమును దీర్ఘముగ బీల్చుట వలన శరీరమునందు పేరొ్కనియుండు అంగారకామ్ల వాయువు బహిష్కరింపబడి అందు ప్రాణవాయువు చేరును. అందుచే రక్తశుద్ధి యగును. ప్రాణాయామము వలన క్లోమము, (diaphragm) పై కెగయుచు క్రిందబడుట వలన ప్రేవుల కును, జీర్ణకోశమునకును చైతన్యము గలిగి అజీర్ణ మలబద్ధములు నివారణ యగును. అంతరావయవము లన్నియు శుభ్రపడి ధాతు శక్తి వృద్ధి యగును. ప్రాణాయామము వలన శ్వాసకోశములు బలపడును. అందుచే క్షయ, ఉబ్బసము,జలుబు, రొంప మొదలగు శ్వాసకోశ సంబంధమగు వ్యాధు లంకురింపవు. ప్రాణాయామము అంతరావయవ ములకన్నిటికి సాధకము కలుగజేసి మనస్సునకానందము గలిగించును. ప్రాణశక్తి విజృంభించును శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు పెంపొందును. నిద్రపట్టక బాధనొందు వాడు గాలి వీచుచున్న గవాక్షము నొద్దకుగాని బహిరంగ ప్రదేశమునకుగాని వెళ్ళి, దీర్ఘముగ ప్రాణవాయువును 10 నిమిషములు బీల్చుటవలన సుఖమైన నిద్రపట్టును. శ్వాస లేనపుడు ప్రాణములేదని యెట్లెంచుదుమో యటులనే యూపిరి బీల్చుటయందే లోపముండినను యారోగ్య ముండజాలదు.

మహాయోగులు ప్రాణాయామము వలననే గదా యారోగ్యముగ వందలకొలది సంవత్సరములు జీవింప గల్గిరి. ఆవులింత యనబడు దీర్ఘ శ్వాస శరీరము బడలిక గతియందున్నపు డట్టిస్థితినుండి లేపి చురుకుదనము బుట్టింప జేయుటకు శరీర మొనర్చు స్వాభావిక ప్రయత్న మైయున్నది. నిద్రనుండి లేచినపిమ్మట పిల్లి తన శరీరమును విస్తరింపజేసి యావులింత మూలమున ప్రాణవాయువును విశేషముగ బీల్చి చురుకుదనము వహించుచున్నది.

వాయువునకును, మన శరీరమునకును ఎట్టి సంబంధము గలదో చిన్న ఉదాహరణము నొకదాని నిచ్చెదను. ఒక బల్లమీద నొక మైనపు వత్తిని వెలిగించి పెట్టుము. ఒక గాజు పాత్ర నొకదానిని దీపముపై బోర్లించుటకు ప్రయత్నించుము. గాజుపాత్రను నెమ్మదిగ దీపముపై దించుము. పాత్ర క్రిందికి వచ్చిన కొలది, దీపముయొక్క కళ తగ్గిపోవుట చూతువు. పూర్తిగ దించెదవేని దీప మారి పోవును. దీపమారి పోకుండ పాత్రను క్రిందికిని పైకిని ఎత్తుచూ దించుచూ దీపము యొక్క కళను గమనించుము. పాత్రను క్రిందికి దించినకొలది, అనగా వాయువునకు దీపమునకు గల సంబంధము విడిపోయిన కొలది దీపముయొక్క కళ తగ్గుటయు, పైకెత్తిన కొలది తేజస్సు గలిగి యుండుటయు చూతువు. వాయువునకు దీపమునకు ఎట్టి సంబంధము గలదో, మన దేహములకును, వాయువునకును అట్టి సంబంధమే కలదు.

"యావద్వాయుః స్థితే దేహే తావజ్జీవన ముచ్యతే
మరణం తస్య నిష్క్రాంతి స్తతో వాయుం నిరోధయేత్"

దేహ ప్రాణ సంయోగము జీవన మనియు, ఈ రెంటి వియోగము మరణ మనియు, అందువలన శరీరమును విడువకుండ ప్రాణవాయువును నిరోధించవలె నని భావము.

కాబట్టి దీర్ఘాయురారోగ్యములను గోరు ప్రతి మానవుడు, వారి వారి యోపిక ననుసరించి 10 మొదలు 15 నిమిషములు ప్రాణాయామము చేయవలెను. రోగులు విడువకుండ ప్రతి నిత్యము చేయుచుండిన యెడల ధాతు శక్తి వృద్ధియై త్వరితముగ రోగ విమోచన యగును. రోగులు చికిత్స చేయు నంతకాలమే గాక, యావజ్జీవితము విడువకుండ చేయనగును. ప్రాణాయామము నభ్యాసముచేయు ప్రదేశము చక్కనిగాలి ప్రసరించునట్టిదిగా నుండవలెను. బహిరంగమైన చక్కని ప్రాణవాయువు వీచుటకు వీలులేని చీకటి గదుల యందు చేయ తగదు. ప్రాణవాయువు వచ్చుటకు వీలున్న గదియందుగాని, దొడ్డియందు గాని తోటయందుగాని చేయవచ్చును. ఇందులకు తగిన సమయము ప్రాతఃకాలమును, సూర్యాస్తమయమును. దీర్ఘరోగులు నిదుర లేవగనే తొట్టిస్నానము చేసి, ఆవెంటనే శక్తి ననుసరించి సూర్య నమస్కారములుగాని, తేలికయైన వ్యాయామముగాని చేసి ఆవెంటనే ప్రాణాయామము 10-15 నిమిషములు చేయవలెను.

వ్యాయామము చేసినపుడు శరీరావయవములకు చురుకుదనము గలుగును. అట్టి సమయమందు చేయు ప్రాణాయామమువలన, శరీరావయవములు ప్రాణవాయువును త్వరితముగ నాకర్షింప గలుగును. కాబట్టి విశ్రాంతిగ నుండు సమయములందు చేయు ప్రాణాయామముకంటె శరీరమునకు చురుకుదనము గలిగిన తరువాత చేయు ప్రాణాయామమువలన ఎక్కువ మేలు గలును

ఒక మెత్తని చాపమీద పద్మాసనము వేసి నిదానుగ కూర్చొని, (వెన్నెముక మెడ వంగకూడదు) శరీరమును సడలింపుము. (Relax your body when you begin to practice)ప్రథమమున రెండుముక్కులగుండా గాలిని పీల్చగలిగినంత నెమ్మదిగ పీల్చి, వెంటనే నెమ్మదిగ విడువవలయును. ఇట్లు 15 నిమిషముల వరకు నెమ్మదిగ బీల్చి నెమ్మదిగ వదలుచుండవలెను. ఇట్లొక వారము లేక పదిదినములభ్యాసముచేసిన తరువాత క్రమమైన ప్రాణాయామము చేయవలెను.

కుడిముక్కును కుడిచేయి బొటనవ్రేలితో మూసి, ఎడమముక్కు ద్వారా పీల్చగలిగినంత ప్రాణవాయువును పీల్చి (పూరించి) పీల్చిన వెంటనే యాలసింపక ఎడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కు ద్వారా నెమ్మదిగ గాలిని రేచింపవలెను. అనగా వదలివేయవలెను. రెండవసారి అలాగుననే యెడమ ముక్కును మూసియుంచి కుడిముక్కుద్వారా గాలిని పూరించి, కుడిముక్కు మూసి,యెడమ ముక్కు ద్వారా వదలివేయవలెను. ఈ విధమున ప్రతి రోజు ఉదయ సాయంకాలముల యందు కనీసము దినమునకు రెండు పర్యాయములైన నభ్యసింపవలెను. కొన్ని దినములిట్లభ్యాసము చేసిన తరువాత పీల్చిన గాలిని షుమారు 5,10 సెకనుల కాలము (కుంభించి) లోన నిలుపుట కభ్యాసము చేయవలెను. అభ్యాసము కుదిరిన కొలది 15,20,30,40 సెకనుల కాల మాపుట కభ్యసింపవలెను. మొదట 10 నాడి దెబ్బలు కొట్టునంత కాలము కుంభించ

వలెను. ఆయాసము లేక అభ్యాసము కుదిరిన తరువాత 15 నాడిదెబ్బలు కొట్టునంత కాలమును తరువాత క్రమముగ 20,25,30,35,40 యీ విధముగ నాడిదెబ్బలు కొట్టునంత కాలమును, వారి వారి శక్తిని బట్టి కుంభించుచుండవలెను. ఆయాసము గలుగకుండ మొదట కొద్దికాలమే యాపవలెను. శ్వాసకోశ సం॥ రోగులు వాయువును కుంభించరాదు. అభ్యసించునపు డాయాసము కలుగరాదు. నడుము మెడ వంచరాదు. గాలిని పీల్చునపుడు నిఠారుగ కూర్చొని, గాలిని వదలునపుడు కొంచెము ముందుకు వంగి మెడ వంచవలెను. అట్లు చేయుటవలన పీల్చినగాలిని సంపూర్ణముగ వదలుటకు వీలగును. పూరించునపుడు మరల నిఠారుగ కూర్చొని పూరించవలెను. మెడగాని, నడుముగాని నొప్పి గలిగినను ఆయాసము గలిగినను ఆపూట కాపివేయవలెను. ప్రారంభముననే విశేష కాలము కుంభించుటకు ప్రయత్నించరాదు. వాయువును పూరించునపుడుగాని, కుంభించునపుడుగాని, రేచించునపుడు గాని తొందర పనికిరాదు. ఆయాసము గలుగకుండ చేయదగినంత కాలము చేసిన చాలును.

హఠయోగులు, రాజయోగులు లయతో కూడిన ప్రాణాయామము నభ్యసించెదరు. లయశ్వాసమనగా వాయువును 8 సెకనుల కాలము పూరించవలె ననియు, 32 సెకనుల కాలము కుంభించవలె ననియు,16 సెకనులకాలములో రేచించవలె ననియు. ఈ యభ్యాసము కుదిరిన తరువాత 12 సెకనులకాలము పూరించవలె ననియు, 48 సెకనులకాలము కుంభించవలెననియు, 24 సెకనుల కాలములో రేచించవలెననియు. ఈ యభ్యాసము కుదిరిన తరువాత 16 సెకనులకాలము పూరించవలెననియు, 64 సెకనులకాలము కుంభించవలెననియు, 32 సెకనులకాలము రేచించవలెననియు, వారి యభిప్రాయము. సూర్యుడు, చంద్రుడు, భూమి మొదలగు సమస్త గ్రహములు లయ ప్రకారము వారివారి కార్యములను నెరవేర్చుచున్నా రనియు, ప్రపంచమందన్ని కార్యములు లయప్రకారము నెరవేరుచున్నవనియు, ప్రాణాయామము లయప్రకారమభ్యసించిన యెడల, మహాశక్తి గలుగుననియు వారి యభిప్రాయము. సంగీతము పాడునపుడు తాళము లయతో కూడినదై యుండును. అందు లయతప్పినచో సంగీతము యొక్క మాధుర్యము చెడిపోవును. సిపాయిలు నడచునపుడు లయప్రకారము (Left, right, left, right)అని అడుగులు వేయుదురు. సిపాయిలు వంతెనపై లయప్రకారము నడచెదరేని బ్రిడ్జి పగిలిపోవును. అందువలన వంతెనపైనడచునపుడు లయప్రకారము నడువనీయరు. (Break step) అని ఉత్తరు విచ్చెదరు. లయ కట్టి మహాశక్తి యుండుటవలననే మహాయోగులు లయశ్వాసము నభ్యసించెదరు. దీనివలన శ్వాసకోశములు స్వాధీనమగును. దానివెంట రక్తనాళములు, నరములు, నాడీకూటములు సమస్త శరీరావయవములు స్వాధీన మగును. తరువాత ప్రాణము స్వాధీన మగును. దానివలన మహాశక్తివంతులగుదురు.

ప్రకృతి వైద్యమువలన ప్రాణము నాకర్షించి దీర్ఘాయుష్మంతులగుదుము. హఠయోగ రాజయోగముల వలన ప్రాణము స్వాధీనమై

బంధవిముక్తి గలుగును. పురుషార్థము సంపాదించ గలుగుదుము. అట్టి రాజయోగ సాధనకు ప్రకృతివైద్యము దారి చూపగలదు. ఇది ప్రథమ సోపానము. ప్రకృతివైద్యము వలన దీర్ఘాయువు సంపాదించుట టాకీ సినిమాలు చూచుటకు గాదు. భార్యాపుత్రాదులతో క్షణిక సుఖము ననుభవించుట గాదు. పురుషార్థము సంపాదించుటకై మనము దీర్ఘాయువు సంపాదించవలెను. కాబట్టి పురుషార్థ ప్రాప్తికై ప్రయత్నించుట మానవ విధియై యున్నది.

రోగులైనవారు ప్రథమమునుండి లయశ్వాసము నభ్యసింప తగదు. ఆరోగ్యవంతులైన తదుపరి యావజ్జీవితము నభ్యసింప నగును.

వాయువును బీల్చునపుడు గాలిలోని ప్రాణము నాసికాద్వారమున తన శరీరములోనికి ప్రవేశించు చున్నట్లును, గాలిని కుంభించునపుడును రేచించునపుడును, ప్రాణము తన శరీరమంతయు నాళ్ళద్వారా వ్యాపించుచున్నట్లును మనసున ఊహించుకొను చుండవలెను. ప్రాణాయామము వలన నెట్టి వ్యాధి నయినను పోగొట్టుకొన వచ్చును. శరీరములో నేభాగమున ప్రాణశక్తి తరుగుచున్నదో, యా భాగమున రోగ మేర్పడు చున్నది. కనుక రోగగ్రస్తమైన యవయవము వంకకు ప్రాణశక్తి ప్రవహించు చున్నట్లును ఆ భాగములారోగ్యము పొందు చున్నట్లును ప్రాణాయామము చేయుచు మనసార తలచు చుండవలెను.

దార్ఢ్యముగల దీర్ఘరోగు లందరు పైన వివరించిన రీతిగ ప్రాణాయామము నభ్యసింపవలెను. మంచమునబడి లేవలేని రోగులు సయితము వెల్లకిల బరుండి, తలక్రింద దిండును తొలగించి దీర్ఘముగ గాలినిబీల్చి వదలుచుండుట కభ్యాసము చేయవలెను. కొంచె మారోగ్యము కలిగి కూర్చొనుటకు శక్తి వచ్చిన తరువాత క్రమముగ ప్రాణాయామము చేయ నగును. రోగులకవకాశ మున్నపుడెల్ల దీర్ఘముగ ప్రాణవాయువును బీల్చుట కభ్యసింప వలెను. బహిరంగముగ నడచునపుడు వంగకుండ గాలిని బీల్చుట కలవాటు చేయవలెను మనము భుజించు నాహారము కంటె పీల్చుగాలియం దెక్కువ ప్రాణమున్నది. కాబట్టి భుజించుట, బహిర్భూమికి వెళ్ళుట,దంతధావనము చేయుట మొదలగునవి మనకెట్లు నిత్యకృత్యములలోనివో, యాలాగుననే ప్రాణాయామము కూడ యావజ్జీవితము నభ్యసింప దగినది. దీనివలన సమస్తవ్యాధులు నివారణ యగును.నూతనవ్యాధు లంకురింపవు. దీర్ఘాయుష్మంతుల మగుదుము. అందు వలననే మన పూర్వులు ఉదయ సాయంకాలముల యందు సంధ్యావందనము చేయునపుడు విధిగ ప్రాణాయామము నభ్యసించిరి.

పూర్వకాలపు బ్రాహ్మణులకు శీతలోదక స్నానములు, సంధ్యావందనము, ప్రాణాయామము మొదలగునవి నిత్యకృత్యములలోనివైనందున దీర్ఘాయు రారోగ్యములు గలిగి సుఖించిరి. ఈ కాలపు బ్రాహ్మణులు సంధ్యావందన ప్రాణాయామములకు బదులు కాఫీ, టీ, ఫలహారములు నిత్యకృత్యములైనవి. అందువలననే తేజోవిహీనులును, అల్పాయుష్మంతులును అగుచున్నారు. రాను రాను మనదేశములో, క్షయ, ఉబ్బసము విపరీతముగ పెరిగిపోవుచున్నవి. కాబట్టి దీర్ఘాయు రారోగ్యములను గోరు ప్రతిమానవుడీ దిగువ సామెతను మరువరాదు. "Eat less and

breathe more" అనగా తక్కువ యాహార మును భుజించుము, ఎక్కువ ప్రాణవాయువును పీల్చుము అని యర్థము.

ప్రాణవాయువును దీర్ఘముగ నెంతసేపు పీల్చినను భయము లేదు. రాత్రులయందు ధారాళముగ గాలివీచు ప్రదేశములందు నిద్రించుట మిక్కిలి యారోగ్యకరము. జలుబు చేయునని భయపడరాదు. శీతకాలపుగాలిపరిశుద్ధమైనది. దానిలో దుమ్ముగాని, శిలీంధ్రములుగాని యుండవు. శీతకాలపుగాలి బలవర్ధకము. అది ప్రతిశ్వాసమునకు కొంత ప్రాణమును, బలమును, జీవశక్తిని ప్రసాదించును. చలి గాలి హృదయమునకు శ్వాసకోశములకు చురుకు బుట్టించి చక్కగ పనిచేయించును. మెదడు, నరములు, కండరములు, జీర్ణాశయము, వీని నన్నింటిని చలిగాలి ప్రాణముతో నింపివేయును. కనుక చలిగాలికి భయపడరాదు. చలిగాలి కలవాటు పడవలయును. చలిగాలి ప్రకృతియొక్క బలిష్ఠమైన ప్రాణప్రదాయినియై యున్నది.

కొందరు రాత్రులయందు ముఖముపై శాలువగాని, దుప్పటిగాని బిగించి నిద్రించెదరు. ఇది దురభ్యాసములలో మిక్కిలి చెడ్డది. విడిచిన విషవాయువును మరలబీల్చుటవలన ఆరోగ్యము చెడిపోయి, శ్వాసాశయ వ్యాధులకు లోనై అల్పాయుష్మంతు లగుదురు. మనము శ్వాస బీల్చుటకు నాసికాద్వారము ప్రధానమైనది. ఆహారము మన శరీరములోనికి పోవుటకు ఒక్కటే మార్గముగాని శ్వాసబీల్చుటకు భగవంతుడు నోరు ముక్కు అను రెండుమార్గముల నిచ్చినాడు. ఆహారము లేకున్న కొన్ని దినములు జీవింప గలము. కాని శ్వాస లేకుండ 2 నిమిషములుగూడ బ్రతుకజాలము. అందువలన జలుబు రొంప గలిగి నాసికా ద్వారము పూడిపోయినపుడు, శ్వాస నాపుటకు వీలులేదు గనుక నోటితో బీల్చెదము. ముక్కుతో గాలిని బీల్చుటవలన అందుండు మలిన పదార్థములను నాసికాద్వారములందున్న వెండ్రుకలు వడియగట్టి లోనికి పోనిచ్చును. నాసికా ద్వారము దీర్ఘముగ నుండుటచే, శీతగాలి సహితము వెచ్చబడి శ్వాసకోశముల లోనికి బోవును. నోటితో గాలినిబీల్చుటవలన యట్టియవకాశములుండవు. మానవు లెల్లపుడు నడచు కాలి బాటయందు గడ్డిగాని, మొక్కలుగాని మొలవనేరవు. ఆ బాటయందు నడచుట మానివేయుదుమేని గడ్డి మొక్కలు మొలచును. అలాగే శ్వాస స్వాభావికముగ నడువవలసిననాసికాద్వారమును వదలి నోటితో బీల్చుట ప్రారంభించెదమేని ముక్కు రంధ్రములలో కండలు (Adinoids) పెరుగును. నాసికాద్వారము పూడిపోవును. అందువలన శ్వాసకోశ సంబంధ మగు వ్యాధులకు గురియయ్యెదరు. ముక్కుపొడుము నభ్యాసము చేయుటవలనను, సర్వకాలములయందు జలుబుతో బాధ పడుచుండుటవలనను, నాసికా ద్వారము పూడిపోయి శ్వాస కోశవ్యాధులు ప్రారంభ మగును. నోటితో బీల్చు దురభ్యాసము గలవారు ప్రాణాయామము నభ్యసించుట వలన నాసికా ద్వారము శ్వాస కోశములు శుభ్రపడి ఆరోగ్యవంతు లగుదురు.

ప్రాణాధార మగు వాయువును నాసికా ద్వారము నోరు సహాయమున మాత్రమేగాక చర్మము సహాయమునగూడ మనము స్వీకరించు చున్నాము. ఇందు కుదాహరణముగ

(తరువాయి 175 పేజీ)

సుఖసంసారము

(ఆంగీరసుఁడు)

తృతీయ పురుషార్థము

౨



ఒకతూరి మరిప్పూడి పోయినాను. అప్పుడు మిత్రులు కృష్ణంరాజు డాక్టరు గారికి చాలా జబ్బుగానున్నది. జబ్బు కొంచెము వెనుకబట్టిన తరువాత వారన్నారుగదా:—"నేను జబ్బు నయమైన తరువాత బ్రహ్మచర్యవ్రతం అవలంబిస్తాను. సంతానము కనటం నాకు యిష్టము లేదు."

నేను నిలువునా నీరైపోయినాను. వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారంటే మంచిబలశాలి. మదించిన యెలుగుబంటిని ముఖాముఖిని యెదుర్కొని, లోబరచుకొని సంహరించిన బలశాలి. మంచి ధీరోద్ధత స్వభావము. ఏ విషయము యొక్క హృదయమైనా యిట్టే పట్టివేయగల సహజ పరిజ్ఞానము. అనుకూలవతియు ధీర లలితయు నగు సుందరాంగి భార్య, నేనను కొన్నానూ, "ఎప్పటికన్నా యీ దంపతుల వలన ఉత్తమోత్తమ సంతానము కలిగితే వారివలన ఎంతోమంది బాగుపడతారూ" అని

బ్రహ్మచర్యము, అనపత్యము వారి వాంఛి తములని చెప్పేటప్పటికి నాకు పిడుగు అడిచి నట్లయినది.

ఎవరికన్నా తినుటకు సరియైన అన్నము, కూరా, పండ్లు లభింపకపోతే యే మామిడి జీడి అట్లో, చింతపలుకుల అంబలో కాచుకొని త్రాగి ప్రాణధారణము చేసుకోవచ్చును. కాని అదే పరమార్థమూ, యీ అన్నము పండ్లూ తినటం పాపమూ, చింతపలుకుల అంబలీ, మామిడి జీడి అట్లూ తిని బ్రదకటమే సర్వథా మంచిదని చెప్పటముచూస్తే యెవ్వరైనా సులభంగానే నవ్విపోతారు.

డబ్బులేకో, చదువురాకో, కురూపిగా ఉంటేనో, భర్తృవియోగం కలిగితేనో, భార్యావియోగం కలిగితేనో, తాము చేసుకొన్నవారు దీర్ఘరోగిగానో, సాంక్రామికరోగిగానో వుంటేనో, పట్టు బలవంతాన అసంభవ బ్రహ్మచర్య మవలంబించిన వారు అదే పరమార్థమని బోధించటం చూచి వారు పరిపూర్ణులనీ, బ్రహ్మణ్యులనీ అనుకొంటుంది పిచ్చిలోకం. అందు వలన బ్రహ్మచర్యమూ, అనపత్యమూ ఆదర్శము లని గూడా వారు భావించటం కద్దు.

ఎంతోమంది యీ పిచ్చి నమ్మకతో వివాహము కాదగిన కాలమంతా మిన్ను వంక చూస్తూ ఊరుకొని, తీరా యౌవనోద్వేగము గగ్గోలుపెట్టగా యే పనికిమాలినవారినో తోడు చేసుకొని భ్రష్టులైనవారిని మనముఅనుదినమూ చూస్తూ ఉంటాము.

నిజ మేమంటే ఒక స్త్రీ, ఒక పురుషుడు ఒక వస్తువుయొక్క రెండుభాగములు. వివాహము కాని స్త్రీగాని, భార్యలేని పురుషుడుగాని తమ అసంపూర్ణత్వాన్ని సులభంగానే గ్రహిస్తారు. తమలో యేదో లోటుఉన్నట్లు, యేదో చేరితే గాని తమ ఆనందం పూర్తిగాదనీ వారికి తెలుస్తుంది.

అందుకనేగదా పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఒకే దేహముయొక్క రెండు పార్శ్వాలని పురాణాలు చెప్పినై. ఆదాముయొక్క ప్రక్కఎముకతో హవ్వను చేశాడు దేవుడని చెప్పటములో గూడా యిదే పరమార్థము వ్యంగ్యముగా చెప్పినట్లైనది.

చేమకూరకవి అన్నాడుగదా !

> భామమోమున వ్రేలురూపంబుఁజూచి
> ముదిత నెడబాయకుండెడు మూర్తిదలచి
> రమణి మై సగమైన విగ్రహము నెంచి
> బ్రోవుమని వేడుకొను దేవపూజవేళ.

ప్రకృతినంతను పరిశీలించండి.

చిన్నగడ్డిపూవు, తనకుతానై ద్విధాభిన్నమై విడిపోయే అమీబా, నీటిలోని పురుషవీర్యమును బిడ్డలుగా పెంచే ఆడుచేప, ఒకే చెట్టులోనే ఉండి చల్లనిగాలికి తల ఆడించి పుష్పాడిని కింజల్కములమీద రాల్చే పంటచేనులోని పురుషప్రకృతి—వీనిని చూచినప్పుడు మిథునకర్మ కేవలము స్వాభావికమగు ఒక భగవదిచ్ఛయని మనము సులభముగానే గ్రహింపవచ్చును.

ప్రజలను కామపరతంత్రులనుగా జేయుటకు గాదీ కంఠశోష అంటాను. ఎలాగూ అనుల్లంఘనీయమైన పరమేశ్వరేచ్ఛ జరిగే తీరుతుంది. ఆ మహాప్రవాహానికి యెదురీద దలచిన అలసులందులో యెలాగూ కొట్టుకొని పోతారు. ధీరులైనవాడు అనేక జన్మాంతర సంస్కారముల

వలన పరిపూర్ణత్వమును పొంది తామే పరమేశ్వర స్వరూపమును పొందుతారు.

వచ్చిన ప్రమాద మేమంటే

నపుంసకుడైన ప్రతిపురుషుడును తృతీయాప్రకృతియైన ప్రతిస్త్రీయును తాము యోగులమనియు, యోగినుల మనియు లోకమును మోసగించుచు బాహ్యోపరతులతో తాత్కాలికానందమును పొందుచూ, ప్రజల కందరకును యీ శుష్క వేదాంతములను బోధించుచుందురు. అందువలనగూడా ఆనందవంతముగా ఉండాలిసిన అనేక కుటుంబములలో చిచ్చుఅంటుకొని కుమిలిపోతున్నై.

మేము బోధింపదలచిన దేమంటే

సన్యాసము, శుష్క బ్రహ్మచర్యమూ జన్మాంతర సంస్కారమువలన లభింపవలసినదేగాని పిల్లిని చూచి భయపడే ప్రతిచవటవాజమ్మా చేసేది కాదనీ, దానికి ప్రయత్నము చేసేవారు యెంతో వీర్యవంతులుగా ఉండా లెననీ, యెంతో అవసరమైతే గూడా సామాన్యముగా ప్రజాతంతువును ఛేదింపకుండా ఉంటేనే మంచిదనీ.

కనుక దాంపత్య ధర్మము అవలంబించుటలో తప్పు లేదనీ, అది అనుల్లంఘనీయమైన ప్రకృతి శాసన మనీ తెలిసి, యథార్థముగా కామసుఖములను పొంది సత్సంతానమును పొంది, సుఖపడు మనము సిద్ధులమై యుండవలెను.

వ్యవసాయ శాస్త్ర పరిశోధకులు యెండకూ గాలికీ పంట చెడిపోకుండా, కొద్ది నేలమీద యెక్కువపంట పండించటానికీ, ఆ పంట యెంతో బరువుగానూ బలముగానూ, గింజ యెంతో పెద్దదిగానూ ఉండేందుకు అవసరమైన వివరాలన్నీ సేకరించి పంటలను వృద్ధి చేయటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

ఫలపరిశోధకులు సామాన్యము మామిడి యొక్క మీదనే జహంగీరు, ఆర్ఫాగ్జో వంటి ఉత్తమజాతి ఫలములను పండించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

మానవులు మాత్రము నానాటికి బలారోగ్యములలో దిగనాసిల్లుతున్నారు. మా తాత జీవించి నన్ని సంవత్సరములు జీవింపలేదు మా తండ్రి. మా తండ్రి కున్నంత బలములేదు నాకు. నా కున్న ఔన్నత్యము నా కుమారునికి లేకుండా పోతూ ఉన్నా చూస్తూ ఊరుకుంటున్నాము. "పుత్రాదిచ్ఛేత్పరాజయ" మనేమాట స్వప్నవృత్తాంత మన్నా కాకుండా పోయింది.

ఎక్కడెక్కడి యుద్ధరంగంలోనో, యే దినము యెంతెంత అభివృద్ధి జరుగుతున్నదో అంగుళాలతో సహా చెప్పగలవా రున్నారు గాని తమ యింట్లో తనకన్న బలమైన సంతానము కలగాలె నంటే యే నియమాలు పాలించాలో యెంతమందికి తెలుసు?

మా ప్రకృతి వైద్య సోదరులు కొందరు ప్రశ్నింపవచ్చును. "సృష్టియందలి జీవరాసులన్నియు యేనియమాలు పాలించాలో యెవరి నడిగి తెలుసుకొంటున్నవి. దీనికొక శాస్త్రమూ, శాస్త్రము యొక్క అధ్యయనము యొక్క ప్రసక్తి ఉన్నదా అని"

సృష్టిలో యే జంతువునకు యే ఋతువులో సంతానము కలిగితే, తల్లికీ, పిల్లకూ సరియైన ఆహారము దొరుకుతుందో ఆ ఋతువులోనే సంతానము కలుగుతుంది. గర్భధారణము

గూడా తదనుగుణమైన కాలములోనే జరుగుతుంది.

ఏ జంతువు యే ఋతువులో 'యెద'కావాలో ఆ ఋతువులోనే'యెద' అవుతుంది. తదితర కాలాల్లో కాదు. గృహజంతువుల కీ నియమము వర్తింపకున్నా తంటా లేదు.

అయితే మానవ ప్రజ్ఞ జంతుప్రజ్ఞకన్న చాల గొప్పది. అతడు వేసఁగిలో వర్షాకాలము యొక్క చల్లదనంబు సృష్టింపఁ గలఁడు. శీత కాలమున వేసగివేడిమిని కల్పించుకొనగలడు. ఏ పదార్థములును పండని దినములలో అతడన్ని వస్తువులను సృష్టించి అమర్పగలడు. కనుక మానవశిశువు ఒకే కాలమున జనించి తీరఁలసిన అగత్యము లేదు. యుక్తకాలములో పుట్టని బిడ్డ, శీతోష్ణముల వలనను, ఆహారములయొక్క వేడిమివలనను మరణింప వలసిన యగత్యము లేదు. అందువలన ఒకే ఋతువులో మానవకాంతలందరు గర్భవతులు కా నవసరము లేకుండ బోయినది.

మానవకాంతయు, మానవకాంతుడును జంతు దంపతులకన్న యెక్కువ నిగ్రహముగల వారగుటవలన తమ కోరిక యెదుటివారికోరకై నిగ్రహించుకొని యుండగలరు. అందువలన గూడా వారు సహజ జ్ఞానము (instinct) నకు అతీతులై పోయినారు.

అందువలన స్త్రీ పురుషులలో రసోదయము, రసోద్ధతి, రసనిష్పత్తి యెవరి కెప్పుడు కలుగునో కినిపెట్టుటకు అవసరమైన విజ్ఞానము చిరకాలముగా ఒకరినుండి ఒకరికి బోధింపబడు చున్నది?

సృష్టి యనంతరము బ్రహ్మదేవుడు లోక శ్రేయస్సుకొరకు త్రివర్గశాస్త్రమును లక్షప్రకరణములు గలదానిని సృష్టించిరి. అందు ధర్మశాస్త్రమును మనువును, అర్థశాస్త్రమును బృహస్పతియు విడదీసిరి. మహాత్ముఁడు నంది కామశాస్త్రమును రచించెను. దానినే అనేకులు అనేకవిధములుగా ఆ శాస్త్రమును ప్రస్తరించిరి. అందనేక భాగములు ఉత్సన్నములు కాగా దానికి వాత్స్యాయనుడు సూత్రములు వ్రాసెను. అది సంగ్రహముగా నుండుటయే గాక సమయానుకూలముగా గూడ నున్నది.

ఇతర దేశీయులు యితర భాషలలో కొన్ని కామశాస్త్ర గ్రంథములను రచించిరి. వారిలో హావెలక్ ఎల్లిస్, టాక్ బామ్, మేరీస్టోప్సు, శాంగర్ మొదలగు వారే గాక ఫాడ్కే మొదలైన భారతీయులు గూడ అనేక గ్రంథములు రచించిరి.

వానియందు భారతీయులకు పనికి మాలిన విషయాలు ఎన్నో ఉన్నై. ఒక్క వాత్స్యాయన సూత్రములో ఉన్న సంగతినే వారు ఒక గ్రంథముగా రచించి ధనము గడిస్తున్నారు.

ఏది యెలా ఉన్నా, ఆ దేశాలలో కామశాస్త్రము బాగా ప్రచారములో ఉంది. మన దేశములో మాత్రము కామశాస్త్ర మంటే చాలా మంది యేవగించుకుంటారు. అసలు కామశాస్త్రము చదువవలసిన ఒక విద్య అనే అనేకులకు నమ్మకము లేదు.

ధర్మము పరిపాలించాలెనంటే ధర్మశాస్త్రము చదువుకోవాలి.

అర్థము గడించాలె నంటే అర్థశాస్త్రము చదువుకోవచ్చు.

కాని

ఒక దాంపత్యములో సౌఖ్యము కావలెనంటే కామశాస్త్రము చదువుకో రాదు!

ఇట్టి మానసిక ప్రకృతికి ధిక్కార మగుగాక! నా చిన్నతనములో యీ విషయమై యింత మాత్రము తెలిసిఉంటే నేను నా దాంపత్య సౌఖ్యాన్ని యింకా యెంత బాగా అనుభవించేవాడనో గదా అనుకొంటూ ఉంటాను యువతీ యువకులకు యీ విషయమై చెప్పే దిక్కు లేదు. ఇది యే గ్రంథాలలోనూ వ్రాసి కూడా లేదు. వాత్స్యాయన సూత్రాలలో కన్యాసంప్రయుక్తాధికరణ మనే భాగ మున్నది.

ఆ భాగము యెవరూ చదువటానికి లభింప నీయరు తల్లిదండ్రులు.

పిల్లలకు దాంపత్య నియమాలు తల్లిదండ్రులు నేర్పటం మంచిదో, బజారులో తిరిగే యే కుక్కలనో పశువులనో చూచి వారే నేర్చుకోవటం మంచిదో ఆలోచించుకోండి. తల్లిదండ్రులే తమ పిల్లలకీ విషయాలు బోధింపవచ్చునని మీరు నమ్మితే యీ భాగములో వ్రాయబడే వ్యాసాలు నెమ్మదిగా చదివి చదివిస్తూ ఉండండి.

(170 వ పేజీ తరువాయి)

నోరు ముక్కులు తప్ప తక్కిన శరీరభాగమంతయు గాలి చొరని పదార్థముతో (సిమెంటుతో) బిగించెద మేని మానవుడు కొద్దిగంటలలో ప్రాణములను విడచు నని డాక్టరు అడొల్ఫుజస్టు గారు తమ రిటర్న్ టు నేచర్ అను గ్రంథమునందు వ్రాసినారు. చర్మము ప్రాణవాయువును పీల్చుటయేగాక అంగారక్షారవాయువును, రోగపదార్థములను స్వేదరూపమునను, వాయురూపమునను బహిష్కరించుచున్నది. చర్మ మారోగ్యముగ నుండ నేని శ్వాసకోశములు, మూత్రపిండములు చేయవలసిన కార్యములను కొంత భాగమిది నిర్వర్తించును. దీని యారోగ్యము చెడెనేని మిక్కిలి సున్నితములగు శ్వాసకోశములకును, మూత్రపిండములకును పని యధికమై క్షీణించి చెడిపోవును కాబట్టి ప్రాణమును స్వీకరించు చర్మ మారోగ్యముగ నుండుటకు దిగంబర వాయుస్నానములను, శీతలోదక స్నానములను, ఆతపస్నానములను మర్దనాది చికిత్సలును చేయనగును.

ఆంగ్ల విద్యార్థి - వేద విద్యార్థి

కోట శ్రీరాములు

(సద్గతి)

[నదీ తీరమున నున్న పట్టణము. శ్రావణికి శిష్యగణముతో వేదమూర్తులు దయచేశారు. శ్రావణాంత స్వాధ్యాయ ప్రవచనములతో వేదసభలు చేస్తున్నారు. పట్టణము చూచుచు ఇరువురు వేదవిద్యార్థులు మ్యునిసిపల్ పార్కులోని రేడియో స్తంభమును పరిశీలిస్తున్నారు. అచటికే రంగయ్యాశర్మ, గోవిందు అను ఆంగ్ల విద్యార్థులు వచ్చుచున్నారు.]

రంగ — అరే గోవింద్, సెంటుబాటిల్ గాడేడిరా?

గోవింద్ — అడుగో ఫూల్ వస్తున్నాడు. సంస్కృత క్లాసులో ఒకటే గోల. 4 శ్లోకాలన్నా కానియ్యడు. పరీక్షలేమో దగ్గరకు వస్తున్నాయి.

రంగ — అయితేనేం? నాకు నచ్చాడురా వాడు. వాడంటే మా గుమ్మిడికాయ శాస్త్రుల్లుకు బలే అదురు. మాస్టరును బలేగా డబాయిస్తాడురా,

గోవింద్ — ఆయనొక పిచ్చి బ్రాహ్మణుడు; పిల్లల్లరి చేస్తు టే బతిమాల్తా డేమిటిరా!

రంగ — మొన్న గమ్మత్తు. క్లాసుముందునుంచి ఎవడో వెళుతూ తుమ్మాడు. శ్లోకం ఆపి చిరంజీవ చిరంజీవా అంటూ ప్రారంభించాడు. వెంటనే శర్మగాడు ముక్కులో తిర్రి పెట్టుకుని దొంగతుమ్ములు తుమ్మటం ప్రారంభించాడు. తుమ్ముతుమ్ముకు చిరంజీవ ప్రారంభించాడు గాని అంతా నవ్వేటప్పటికి ఆపేశాడులే.

శర్మ — [ప్రవేశం] ఫూరుకోరా "నాన్ సెన్సు" నువ్వు మహా పత్తిత్తులాగా మాట్లాడుతావు. తెలుగుమాస్టరంటే బలేభయం నీకు. ఇప్పుడు మా సాంబారుగాడు క్లాసులోకి రానిస్తున్నాడా నిన్ను.

గోవింద్ — అదేమిటిరో రంగా! లెక్కల మాస్టరుకు నీకు పడిందేమిటి?

శర్మ — నే చెపుతా వుండు. మనవాడు క్లాసు జరుగుతూవుంటే కాఫీ పిలాయించి దర్జాగా కిల్లీ వేసి శిగరెట్ దమ్ముకొట్టి పిల్లజమీందారులాగా వచ్చాడు. పోనీ వచ్చినవాడు పోయి చివర మామూలుగా కూర్చొను నట్టి ఏదో మూల కూర్చొవచ్చా, ఎవడితోనో గిల్లికజ్జా ప్రారంభించాడు. వెంటనే ఆయన పిలిచి మంచిగా "ఏమేమిటా కిల్లీ, ఆహూమ్ క్లబ్బులోకి వెళ్ళినట్టు. స్కూలనే మరిచేపోయావు లాగుంది. డబ్బు కట్టి చదువు నేర్చుకునేందుకు వచ్చావా లేక ఈ ఊళ్లో కాఫీక్లబ్బులు సినిమాలవెంట తిరగటానికి వచ్చావా" అని నెమ్మదిగా దొబ్బులెట్టాడు. మానేస్తాలెండని నెమ్మదిగా చెప్పవచ్చునా; ఈ ఫూల్ "మీకేమండీ? మీ డబ్బా? మిమ్మల్నేమన్నా ఇమ్మన్నానా" అంటూ లేచాడు. వెంటనే ఆయన వెర్రెత్తిపోయి చీటీవ్రాసి హెడ్మాష్టరుకు పంపాడు. తక్షణం ఆయనవచ్చి మన వాడిని క్లాసులోంచి చాలా మర్యాదతో బయటికి పంపి, మాస్టరుకు క్షమాపణిచ్చి మరీలోపలికి పొమ్మన్నాడు. చాలా పౌరుషంతో మనవాడదీ చేశాడు.

రంగ — ఔనురా. కిల్లివేసుకు క్లాసులోకి వెళితే సరి, ఇక కళ్ళనుమ్మటి నీళ్ళే.

గోవింద్ — నీకా ఆయనికిరా?

రంగ—ఏడిశావ్, సెలక్షన్ పరీక్షలు దగ్గర కొస్తున్నయ్యని చూస్తున్నా. అవ్వయిపోనీ చూద్దుగాని వాడిపని.

గోవింద్—ఆయన చెప్పిందాంట్లో తప్పేముందిరా. చదువుకునేందుకు వచ్చిన సన్యాసికి సికీ హోమెందుకురా. ఆ బీడీలు, శిగరెట్టులు, క్లాసు కాకముందు ఫుట్ బాల్ గ్రౌండులోకి పోయి కూర్చోటమున్నూ. అసలు మనం స్కూలుకొచ్చిన విషయం చెంకనాకిందీ. తప్పులుదిద్దే మాస్టరుని తన్నబోవటమూ. నువ్వొక్కడివే కాదులే, మనందరి ప్రారబ్ధమూను.

రంగ—నీకేం! శిగిరెట్టు మానటంతో పెద్దమనిషి వయావుగా, మాకు నీతులు చెప్పటానికి.

శర్మ—అసలు వీడు దొంగలేరా! మనతో తిరుగుతునే వుంటాడు. అన్ని సబ్జెట్టుల్లో 50,60 మార్కులు కొడుతూనే వుంటాడు.

(వేదవిద్యార్థులు రేడియో స్తంభాన్ని చూస్తూ మాట్లాడుకుంటున్నారు.)

శర్మ—అరే గోవింద్. ఆకొత్తెంగాళ్ళని చూడు. పల్లెటూరి గబ్బిలాయలు. నవ్వకండి, గమ్మత్తు చేస్తా.—

శాస్తుర్లుగారూ నమస్కారమండి.

(వాళ్లు చూడనట్టు అవతలికి తొలుగుతారు.)

ఓహో ఇంగ్లీషు చదువుకునేవాళ్ళకి దణ్ణం పెట్టకూడదు గామున్ను. పోనీ మీదే వూరేమిటి?

శాస్త్రి—అమలాపురం తాలూకా.

శర్మ—ఏంపనిమీద వచ్చారేమిటి.

శాస్త్రి—శ్రీవణికి గురువుగారితో వచ్చాం.

శర్మ—అంటే యెక్స్కర్షన్కు వచ్చారా?

శాస్త్రి—అంటే యేమిటో తెలియలా.

శర్మ—మీరేం చదువుకున్నారూ?

శాస్త్రి—ఆయన అధ్యయనం చేశారు. నాకు కౌముదయింది. ప్రకరణాలు చూస్తున్నా.

శర్మ—కౌముదంటే గ్రామరు కదూ.

శాస్త్రి—వ్యాకరణం.

శర్మ—అదేనండీ. మీకు భండార్కర్ రెండవ పార్టయిందా?

రంగ—అధ్యయనమంటే ఏమిటిరా శర్మా?

శర్మ—నీకేం తెలుస్తుందిరా సూద్ర సన్యాసీ. వడక పెళ్ళి మంత్రాల్లే. అయితే శాస్తుర్లుగారూ! ఎక్కడ చదువుతున్నారేమిటి.

శాస్త్రి—గురుకులాశ్రమంవేదపాఠశాలలో.

గోవింద్—శాస్తుర్లూ, శాస్త్ర పాఠం వేస్తా.

శాస్త్రి—మేం వీల్చం.

గోవింద్—ఆ రొండిన దేమిటయ్యా! అబద్ధమాడతావ్.

శాస్త్రి—యజ్ఞోపవీతాలవి.

రంగ—ఇదిగో చూడండి, మీరు అగ్నిహోత్రాలు చేస్తారా? సిగ్గుపడకండి ఇవి మన స్వదేశీవే. అయినా ఇదెందుకులెండి. పప్పూధప్పళం దొరికితే ఆమళ్ళు పరుగేగాని, యజ్ఞంలో మేకల్ని చంపి మీ శాస్తుర్లుగార్లంతా తింటారుటగా.

శాస్త్రి—అది అప్రస్తుత ప్రశంసగా వుంది.

[ఈ సంభాషణ వింటున్న సంస్కృత యం.ఏ. పండితులు ప్రొఫెసరుగారు నవ్వుకుంటూ ఆ విద్యార్థులందరినీ పిలుస్తున్నారు.]

శర్మ—అరే గోవింద్, కవిగారు పిలుస్తున్నారు పద. శాస్తుర్లుగారూ పదండి.

గోవింద్—కవిగారు ఇదంతా విన్నారేమిటీ ఖర్మం. అయ్యా నమస్కారం.

కవి—రండి. అందరూ కూర్చోండి. అబ్బాయీ నువ్వేం చదువుతున్నావ్.

శర్మ—మేము స్కూలుఫైనల్ చదువుతున్నా మండీ.

కవి—మీరేం చదువుకున్నారు.

శాస్త్రి— నేను ప్రకరణాలు చదువుతున్నాను. ఈయన కౌమాంత స్వాధ్యాయి.

కవి — వయస్సెంత.

శాస్త్రి—పద్ధెనిమిది సంవత్సరాలు.

కవి—అబ్బాయీ నీ వయ సెంత ?

శర్మ—పదిహే డేళ్ళు.

కవి—కొంచెంసేపు వినండి. మీ మీ చదువుల్లోను నడవడికల్లోను ఉండే తారతమ్యాన్ని చూపిస్తా. నీ చదువుకు నెల కెంత సొమ్మవుతోందీ ?

శర్మ—అన్ని ఖర్చులూ కలిపి 20 రూపాయీలవుతోంది.

కవి—శాస్త్రీ! మీ కెంతవుతుంది నెలకు.

శాస్త్రి—మాకు డబ్బు ప్రమేయం లేదు. వారాలు చేసి చదువుకుంటాం. బట్టలు శ్రావణిలో దొరుకుతై. మాకు జీతం లేదు.

కవి—శర్మా ! మీకు పుస్తకాలకు సంవత్సరాని కెంతవుతుందీ.

శర్మ—అన్ని పుస్తకాలు కొంటే సంవత్సరానికి 30 రూపాయ లవుతై.

కవి—మీ రెంత ఖర్చుపెడతారు శాస్త్రీ ?

శాస్త్రి—ఈ ఆరు సంవత్సరాలకు 25 రూపాయ లయినై.

కవి—ఈ రెండు విద్యలు చదివిన వాడిని గాబట్టె మీ ఉభయ విద్యార్థుల విద్యాగంధం నాకు తెలుసు. అది అట్లా వుంచండి. న్యాయదృష్టితో నిన్ను నువ్వు వంచన చేసుకోకుండా మంచి తేజస్సు ఆరోగ్యంతో మీలో ఎవరున్నారో చెప్పు శర్మా!

శర్మ—వాళ్ళు మోటుబలంతో మందమతిగా కనపడు తున్నారు. మేము నాజూగ్గా, చురుకుగా వున్నట్టు తోస్తోంది.

కవి —వాళ్ళకి కూడా నీకుమల్లె జుట్టూ బట్టా వేయిస్తే నాజూగ్గా కనపడతా రేమో !

శర్మ—ఏమో.

కవి—మీ ఇద్దరిది వేరు వేరు భాషల్లో చదువు గాబట్టి ఒకటిగా పరీక్ష చేయటానికి వీలులేదు. కనుక విద్యార్థిదశలో వున్న మీ ఉభయుల నడవడికలు తాజా వేద్దాం. నువ్వు ఉదయం లేచి చేసే పని చెప్పు.

శర్మ—6 గంటలకు లేచి ముఖం కడుక్కొని కాఫీ తాగి దొడ్డికెళ్ళివచ్చేటప్పటికి 7గంటలవుతుంది. అప్పుడు స్నానంజేసి లెక్కలు హోంవర్కు, ఇంగ్లీషు, తక్కిన సబ్జక్టులు చూచుకునే టప్పటికి 9.30 అవుతుంది. వెంటనే భోంచేసి స్కూలుకు వెళతాం.

కవి—శాస్త్రీ! మీరేం చేస్తారో చెప్పు ?

శాస్త్రి—విద్యార్థులమంతా శుక్రోదయానికి పూర్వమే లేచి కొంత సేపు భగవన్నామం చేసి ఉషఃకాలానికి నదికి పోయి కాలకృత్యాలు నెరవేర్చుకుని స్నానం చేసి సూర్యోదయానికి సంధ్యావందనం, సహస్ర గాయత్రి చేసి పాఠశాలకు వస్తాం.

కవి—మీ పాఠశాల ఎంత విస్తీర్ణంలో వుంటుంది ఎంతమంది విద్యార్థులు ?

శాస్త్రి—నాల్గు ఎకరాల తోటలో 3 పాకలున్నాయి. కానీ చెట్లక్రిందనే పాఠాలు చెప్పుకుంటాం. మేమంతా నూరుమంది విద్యార్థుల ముంటాం.

కవి—శర్మా! మీస్కూలు భవనానికి యెంత సొమ్మయిందో తెలుసా నీకు.

శర్మ—లక్షా ముప్ఫయివేల రూపాయిలన్నారు.

కవి—సరే శాస్త్రీ చెప్పు, ఆపై నేం చేస్తారో.

శాస్త్రి—8 గంటలవరకు క్రిందటి పాఠాలు చింతనచేస్తాం. తరవాత గురువులవారు ఆపై పాఠాలు చెపుతారు. 10 గంటలకు భోజనాలకు వెళతాం.

కవి—హోటళ్ళలో భోజనం చేస్తారా ?

శాస్త్రి—హోటళ్ళు మే మెరగం. కొందరు వారాలు చేసుకుంటారు. కొందరు మధూకరభిక్ష చేసుకుని మఠంలో పెట్టుకు తింటారు. పెద్దతరగతి విద్యార్థులకు మాత్రం రాజాగారి సత్రంలో భోజనం పెడతారు. కొందరు ఏకాశనమే (ఒంటిపూట) చేస్తారు.

కవి—భోజనానంతరం ?

శాస్త్రి—కొంతసేపు విశ్రమించి 2 గంటల నుంచి పాఠాలు వల్లనేసుకుని ప్రదోష కాలానికల్లా అందరు విద్యార్థులమూ నదిలో స్నానాలు చేసి అనుష్ఠానం చేసికొని మా ఆశ్రమం ప్రక్కనున్న ఆంజనేయ స్వామికి రోజుకు ఒకరివంతున పూజ చేస్తాం.

కవి—మీరేమయినా ఆడుకుంటారా ?

శాస్త్రి—అయ్యో! ఉప్పు బర్రి, చెడుగుడు, దశావతారాలు ఆడుకుంటాం.

కవి —ఎన్నిగంటలకు పరుంటారు?

శాస్త్రి—7 గంటలకల్లా భోంచేసి 9 గంటలవరకూ పాఠములు వల్లెవేసుకుని మఠంలోనో, ఆశ్రమంలోనో, తోటలోనో పరుంటాం.

కవి—మంచాలు ఏర్పాటు చేసుకుంటారా ?

శాస్త్రి—సరేమంచాలు పరుపులూను! సన్నైన చిరిచాపా బొంతా వుంటే చాలు.

కవి—శర్మా! విన్నావా, వాళ్ల విద్యాభ్యాస విషయం.

శర్మ—మేమూ 5 గం॥వరకూ చదువుకుని వాళ్ళకుమల్లే ఏవో ఆడుకుని 6 గం॥ ఇంటికెళ్లి భోంచేసి 9 గం॥ వరకూ చదువుకుని నిద్రపోతాం. వారినంత ప్రశంసించటానికి కారణ మేమిటో.

కవి—మీ ఆటవస్తువులకు వాళ్ళ వాటికి ఎంతెంత ఖర్చో నువ్వే చెప్పు.

శర్మ— బాడ్‌మెంటన్‌కుగాని ఫుట్‌బాల్‌కుగాని 4-5 రూపాయిలు లేందికాదు. వాళ్లకేం దమ్మిడీ ఖర్చులేని ఆటలు.

కవి—ఇంకా మీ ఇంగ్లీషుబడిలో చదువుకునే విద్యార్థికి రోజుకు ఎంత పైఖర్చవుతుందో ఊహించి చెప్పు.

శర్మ—కాకేమండీ! కాఫీ సిగిరెట్టుకే కనీసం 0-2-0 అవుతుంది. ఇంకా సినిమాఖర్చు అట్లావుంచగా మా రంగయ్యబోటిగాడికి హీనం 0-4-0 కావాలి.

కవి—పైఖర్చుల కేమైనా సంపాయించుకో గలరా ?

శర్మ—చదువుకునే వాళ్లకు పై సంపాదనెల్లా వుంటుందండి? అదే యింటిదగ్గరనుంచి వచ్చిందాంట్లో పిక్కాలిసిందేకాని.

కవి—శాస్త్రీ! మీ కేదయినా సంపాదన వుంటుందా ?

శాస్త్రి—ఏం సంపాదన లెండి. శ్రావణిలోను వివాహ ఉపనయనాల్లోను సంభావన గలుగుతుంది.

కవి—చూచావా, మీ ఉభయవిద్యార్థుల తారతమ్యం, వీళ్ల పొడు మభ్యాసాన్ని మన హోయించి చూస్తే.

శర్మ—మీరు మొదటినుంచి ఆయన పక్షమే మాట్లాడుతున్నారు. మేం మాత్రం ఉద్యోగం చేసేప్పుడు నెలకు 50-60 సంపాదించమా?

కవి—ఉద్యోగం చెయ్యకుండా వాళ్ళు మాత్రం పండితులై అగ్రహారాలు వార్షికాలు సంపాదించటల్లా.

శర్మ—దానాలు పట్టటం అది యాచన కాదూ!

కవి—నీది బానిసత్వం కాదూ.

శర్మ—వాళ్ళు అభిమానం విడిచి దేహీ యని ప్రతిచోటుకూ పోతారు.

కవి—వాళ్ళకు తృణమో ఫణమో ముట్టుతుంది. నువ్వు సేవకుడుగా వుంటానని ఎన్ని చోట్ల తిరిగినా ఉద్యోగం దొరకటల్లేదే.

శర్మ—అందుచేత మా బ్రతుకు నిష్ప్రయోజనమై మా చదువు నిరర్థక మంటారా?

కవి—నాయనా! మన విద్యలయందు జాతీయ విద్యయందు నిరాదరణజూపి పాశ్చాత్య వ్యామోహం వున్నంతకాలం మనజాతికి బ్రతుకు తెరువులేదు. ఈ చదువువల్ల వృత్తులు నశించి పోయాయ్. అభిమానమొండయి పోయింది. మంచి అలవాటులన్నీ పోయినై. చదువుకు ద్రవ్యమంతా వ్యయమై పోతోంది. కూడులేక ఉద్యోగాలకు కానికూళ్ళు కుడుస్తున్నాం. పూర్వపండితుల్నే ప్రభువు లాశ్రయించి కృతు లంది కృతిపతులయేవారు. ఇప్పుడు పండితుడిని చూచేప్రభువే లేడు అసలు ప్రభువులే లేరు. కనుక ఈ రోజున గలిగిన సమావేశాన్ని తర్కించుకొని మన దేశీయ జాతీయ విద్యలకు అగ్రస్థాన మిచ్చి మీ జీవితాన్ని ధన్యంచేసుకుని దేశసేవచేయండి. మీ యువకులు మన దేశ భావిభాగ్యోదయానికి ఉత్తరవాదులు. మా కాలాలు తీరిపోతున్నై. మీ దేశస్థితి మీ స్థితులు కన్నువిచ్చి చూసుకోండి. మీకు ఈశ్వరుడు ఆయురారోగ్యాల నిచ్చునుగాత. ఇక వెళ్ళండి.

శర్మ—చిత్తం [అందరూ నమస్కారములు చేసి పోవుచున్నారు].

కాఫీ హోటలువారికి కొన్ని సూచనలు

ఉపమా

గౌతమ

ఉపమా యెప్పుడు మంచి గోధుమరవ్వతోనే చేయవలెను. ఆ రవ్వ పొట్టు తీసివేసినదిగా గాని, నిలువ ఉండుటవలన పురుగులు పడినదిగా గాని ఉండరాదు.

మంచి బన్సీ గోధుమలు తీసుకొని వచ్చి, మన్ను, బెడ్డ, రాయి లేకుండా చేసి ఒకరకపు నూకగా విసురుకోవలెను. బాగుగా యెండ బెట్టిన యెడల నూక సమానము (Uniform) గా పడుతుంది.

ఒక బాణలి పొయ్యిమీదనుంచి అందులో జీలకర్ర, మినపనూక వేసి నెయ్యి వేసి వేయించవలెను. తరువాత అందు నీటిని పోసి మరగనియ్యవలెను. ఆ నీటియందు కొంచెము ఉప్పు చేర్చవచ్చును. 1 భాగము గోధుమనూక 3 భాగములు సన్నగా తురిమిన కూరముక్కలను అల్లము ముక్కలను కలిపి వేయవలెను. ఆ నీటియం దవి బాగుగా ఉడికిన తరువాత దింపి కొంచెము చల్లబడిన తరువాత తినవలెను.

ఇది చాలా రుచ్యముగా నుండుటయే గాక మలబద్ధకమును గాని, వేడిని గాని గలిగింపక దేహమునకు మేలుచేయును. శుక్లనష్టము, మలబద్ధకము, అతిమూత్రము, శ్వేతకుసుమ, గనేరియా మొదలగు వ్యాధు లున్న వారికిని అగ్నిమాంద్యపు రోగులకును ఎంతయేని కీడు చేయును కాని యీ పై విధముగా చేసిన ఉపమా తినినను పై వ్యాధులు వృద్ధిబొందక తగ్గిపోవును. ఉపమా నూకలో చేర్చదగిన కూరగాయల జాబితా:—

బీర, పొట్ల, దోస, దొండ, సొర, బూడిద గుమ్మడి, తోటకూర, కాబేజీ మొదలగునవి. ఏవిధములైన రోగాలులేక బలానికి మాత్రమే తినువారు చిక్కుడుకాయలనుగాని బీన్సును గాని బటానిగింజలను గాని చేర్చుకొని తినవచ్చును.

ఇట్లు చేసుకొని తినిన ఉపమాయందు కూరగాయలనుండి మనకు సేంద్రియములగు లోహ లవణములు లభించుటయేగాక, గోధుమనూకయందలి తవుడుగూడా లభించునుగాన యిట్టి ఉపమా తినినవారికి మలబద్ధకమును, అజీర్ణమునుగూడ అంతరింపగల వని చెప్పగలము.



తినండి!

పండ్లు ఎక్కువగా తినండి!

నేషనల్ ప్లానింగ్ కమిటీవారు ఫలోత్పాదక సబ్ కమిటీ వారి రిపోర్టును పరిశీలించి యీ క్రింది విధముగా తెలియజేసిరి.

హిందూదేశమునందలి ప్రజలు తినే పండ్ల యొక్కయు కూరల యొక్కయు పరిమితి చాలా తగ్గియున్నది. అందువలన వారి ఆరోగ్యము ఎక్కువగా చెడియున్నది. అందువలన వారు తిను ఆహారమునకు తోడుగా పండ్లను, కూరగాయలను వారు ఎక్కువగా తినవలెను. ఆహార శాస్త్రవేత్తలు నిర్ణయించి నంత యెక్కువ పరిమితిగల పండ్లను కూరగాయలను వారు యెక్కువగా తినవలెను.

ఇందుకు గాను యీ క్రింది మార్గములను అవలంబింపవలెను.

1 పండ్లు, కూరగాయలను పెంచువారిని ప్రోత్సహింపవలెను.

2 ఇతర దేశాలనుండి వచ్చే పండ్లమీద పన్ను వేసి దేశములో పండ్లపంట వేసి దేశములో పండ్లపంటదారును కాపాడవలెను.

3 పండ్లను పండించుటకు కొంత భూమిని ప్రత్యేకింపవలెను.

4 పండ్లు పండించే చోటికిన్ని పండ్లు అమ్మే చోటికిన్నీ సరియైన ప్రయాణ సౌకర్యములను కలిగింపవలెను.

5 పండ్లను నిలువజేయుటకు కోల్డు స్టోరేజీలను యేర్పాటు చేయవలెను.

6 వ్యవసాయ కళాశాలలో ఫల ఉత్పత్తికి సంబంధించిన విద్య ప్రధానభాగముగా నుండవలెను.

7 ఫలోత్పాదనకు సంబంధించిన విజ్ఞానమును వ్యాప్తిజేయుటకు యూనివర్సిటీ లన్నియును పోస్టుగ్రాడ్యుయేటు కోర్సులను యేర్పాటు చేయవలెను.

8 ఫలసారములను, అత్తరులను, చమురులను తయారుచేయు పరిశ్రమలను నెలకొలుపవలెను.

9 ఫలవర్తకులకు లైసెన్సు లుండవలెను.

10 వ్యవసాయ దినుసులు తరగతులు యేర్పరకమును సిసలుచేసే యేర్పాటు లుండవలెను.

11 వ్యవసాయ దినుసుల ధరవరులను దెలిపే వార్త ప్రచార ముండవలెను.

12 రిజర్వుబ్యాంకి వారి నియమములోని 17 వ సెక్షనుమార్చి వ్యవసాయకునకు ధనసౌకర్యములను కలిగింపవలెను.

[మేము చిరకాలముగా మా పాఠకులను కోరుతున్నదే నేటికి నేషనల్ ప్లానింగ్ కమిటీవారు గూడా తెలియజేసినందుకు ముదమందుచున్నాము:— సంపాదకుడు.]

గనేరియా కుదిరింది.

వృషణముల క్రింద బెజ్జము పెట్టినారు

రక్తమును మాత్రమే తీయగలిగిరి. అప్పుడు నేను పొందిన యమబాధ వర్ణింప నా తరముగాదు. ఆ మరుదినము మరలకడ్డీవేసి యెట్టకేలకు నీరుడు వెలువరింప గలిగిరి. ఆ కడ్డీ అదే ప్రకారము 3 దినములుంచిరి. అప్పుడు నిరుడు, రక్తము, కడ్డీనుండి వచ్చుచుండెడిది. నాల్గవ దినమున కడ్డీతీసివేసిరి. కాని నీరుడు అతిసన్నగా వచ్చుచుండెడిది.............. 104, 105 డిగ్రీల జ్వరము వచ్చినది..............నంజు చూపినది....మూతి వంకరపోయినది ప్రకృతి వైద్యముతో అన్నిబాధలు పోయినవి.

వలపర్తి నరసింహాశర్మ

నాది తెనాలి తాలూకా గోవాడ గ్రామము. నాకు 13 సం॥ క్రితము వేసవికాలము నందు 'గనేరియా' వ్యాధి సోకినది. దానికి యేవో మందు మాకులు వేసితిని. తాత్కాలికముగా శమించినది. కాని ఆరు మాసములకు నీరుడు బంధించినది. అందుమీాదట హాస్పటలునకు పోగా అచ్చట వారు కడ్డీవేసి నీరుడు తీసిరి. కాని వరుసన 3 రోజులు, మధ్యాహ్నమందు నీరుడు బంధించుచునే వచ్చినది. డాక్టరుగారు ఆ మూాడు రోజులు కడ్డీ సహాయముతో నీరుడు తీయుచు వచ్చిరి. తదుపరి కొన్నాళ్ళు మందులు సేవించితిని. వ్యాధి కొంత శమించినట్లున్నది. మరల నాల్గు నెలలకు యథాప్రకారంగా నీరుడు బంధించినది. కడ్డీల సహాయముతో దీనిని తీయడమైనది. కాని యీమారు నెలరోజులు నీరుడు విపరీతమగు మంటతో వెలువడుచూ వచ్చినది. అందువల్ల కొంతకాలము ఆంగ్లేయ వైద్యుని కడ చికిత్స నొందినాను. తాత్కాలికముగా శమించినట్లున్నది.

ఆరు మాసములకు మరల యథాప్రకారమూ నీరుడు బంధించినది. ఈ మారు యల్.యం.పి. డాక్టర్లు కడ్డీ యెక్కించ సాహసించలేక పోయినారు అందువల్ల తెనాలి జనరల్ హాస్పటలునకు ప్రయాణము కట్టినాను. అందలి పెద్దడాక్టరుగారు కొందరు డాక్టర్ల సహాయముతో మత్తుమందు పెట్టి విశ్వప్రయత్నము మీాద కడ్డీవేసిరి. కాని వారి శ్రమ ఫలించలేదు. చివరకు దారి తప్పించి వృషణములక్రింద బెజ్జము వేసినారు. అందువలన వారు నీరుడుకు బదులు రక్తమును మాత్రమే తీయగల్గిరి. అప్పుడు నేను పొందిన యమబాధ వర్ణింప నా తరముగాదు. ఆ మరుదినమున మరల కడ్డీ వేసి యెట్టకేలకు నీరుడు వెలువరించ గలిగిరి. ఆ కడ్డీ అదేప్రకారము 3 దినము లుంచిరి. అప్పుడు నీరుడు, రక్తము కడ్డీ నుండి వచ్చుచుండెడిది. 4 వ దినమున కడ్డీ తీసి వేసిరి. కాని నీరుడు అతి సన్నముగా వచ్చుచుండెడిది–

అందువల్ల మరల నాల్గు దినములకు మత్తు మందుపెట్టి కడ్డీవేసిరి. అప్పుడుకూడా 3 దినముల వరకు దానినట్లాగే యుంచిరి. ఆ కడ్డీ తీసివేసినప్పటినుండి నిత్యము మధ్యాహ్నపు వేళకు 104,105 డిగ్రీల చలిజ్వరము వచ్చుచుండెడిది. అందులకుగాను హాస్పటులునందే రెండుమాసములుండి అనేక ఔషధములను, యింజెక్షనులను స్వీకరించితిని. కాని జ్వరము యేమాత్రం తగ్గనందున ప్రాణము విసిగి యింటికి వచ్చివేసితిని. పిదప శ్రీయుత ఆచంట లక్ష్మీపతిగారి సలహా కోరగా శ్రీవారు ఒక ఆయుర్వేదౌషధము నిచ్చిరి. దానికితోడు మా గ్రామ మందలి వైద్యుడు మరికొన్ని మందులను జోడించి యిచ్చెను. కొంత కాలమునకు జ్వరము క్రమేణ తగ్గినది.

అప్పటినుండియు తొడలమీద పిర్రలమీద కురుపులు లేచి చాల బాధపెట్టుచుండెడివి. మూత్ర విసర్జన చేయునప్పుడు ఆ కురుపుల నుండి కూడా నిరుడు వచ్చి భరింప రాని బాధ పెట్టుచుండెను. అందులకుగాను డాక్టర్ల సలహాను కోరగా వారు వేడినీటి కటిస్నానము చేయుమనిరి. నిత్యము అర్ధగంటసేపు అట్లు చేయుచు వచ్చినాను. ఆ స్నానముచేయు చున్నప్పుడు మాత్రం కొంచెము సుఖముగా నుండెడిది. కాని వ్యాధిమాత్రము తగ్గినది కాదు. చివరకు నంజుచూపినది. ఔషధసేవ వల్ల గొంత కాలమున కది తగ్గినది కాని కొద్ది కాలములో మూతివంకర పోయినది. దీనికి తోడు అతిమూత్రముకూడ యేర్పడినది. జీవితమందలి యాసక్తిచే నా యీ వ్యాధుల కొరకు అనేక ఆయుర్వేదవైద్యులకడ, పెక్కు మంది ఆంగ్లవైద్యులకడ వివిధములగు చికిత్సల నొందితిని. అందులకు ఫలితముగా నా స్థితి దుస్థితిగా మారినది.

వెంటనే బయలుదేరి మోర్తోట ప్రకృతి చికిత్సాలయాధిపతు లగు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించి నా వ్యాధి చరిత్రను సవిస్తరముగా విన్నవించుకొంటిని. అందులకు వారు 3 మాసములు తమ చికిత్సాలయమందు చికిత్సపొందిన నా వ్యాధులు నివారణ కాగలవని ధైర్యము చెప్పిరి. అందులకు సమ్మతించి నేనీ దిగువ నుదహరించిన రీతిని చికిత్సనొందితిని.లోగడ నేను తీసుకొనుచున్న ఆహారమును మాన్పించి పాలు, పండ్లనే, ఆహారముగా నొసగిరి. ఉదయము, సాయంత్రములయందు, 10 నిమిషముల పరిమితిగల కటిస్నానము, అనంతరము శక్తిననుసరించి నడక పరిశ్రమ చేయించిరి; మరియు మూడురోజుల కొకపరియాయము, కాళ్లకు నారింజ, బొడ్డునకు ఊదా, తలకు నీలిరంగద్దముల నమర్చిన ఆదిత్యపేటికా స్నానముకూడ చేయించెడివారు. ఇట్లు రెండు మాసములు గడచిన మీదట పదిరోజులు ఉపవాస చికిత్స చేయించినారు అనంతరము పత్యముపెట్టి మామూలు భోజనము పెట్టించినారు. దానితో నా పూర్వపు వ్యాధులన్నియు తొలగిపోయి నాకు మరల పూర్ణారోగ్యము చేకూరినది. నా కిట్టి మహోపకారము చేసిన శ్రీ యోగిగారికి నా కృతజ్ఞతాభివందనము లర్పించుచు, నావలె బాధపడు అనారోగ్యులగు నా దేశీయులెల్లరును నీ ప్రకృతిమాతను నాశ్రయించి సుఖించుడని విన్నవించు కొనుచున్న వాడను.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ.

8 వ ప్రకృతి వైద్యశిక్షాశిబిరము దొడ్డిపట్ల

ప్రారంభదినమున

ఏప్రియల్ 1 వ తేదినుండి 20వ తేదివరకు జరిగినది. ప్రారంభమున శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులు ప్రార్థన జేసిరి. శ్రీ గూడపాటి సత్యనారాయణగారు బ్రహ్మోపాసన నెరపిరి. శ్రీ కలికిరి ఖాదర్ సాహెబ్ గారు నమాజ్ చేసిరి. శ్రీ వి. వెంకట సుబ్బయ్యగారు వందే మాతర గీతమును పాడిరి.

తరువాత శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు ఉద్యమముయొక్క చరిత్రను సవిస్తరముగా వివరించి, అందలి కష్టనిష్ఠురములను వెల్లడించిరి. శిబిరమునకు వచ్చినవారి సంఖ్యకన్న వచ్చినవారికి గల శ్రద్ధ, విజ్ఞానము, ప్రజ్ఞ మొదలగునవి యెక్కువ గణనీయము లనియు, అట్టివారు లభించుట ఉద్యమముయొక్క అభివృద్ధికి చిహ్నమనియు సెలవిచ్చిరి. శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్యగారు శ్రీమంతులు. వారి ఆదరణవల్లనే యీ రెండు సంవత్సరములు దొడ్డిపట్లలో శిబిరము జరుపుటకు వసతిచిక్కినదని వారు సభికుల కెరిగించిరి. తరువాత శ్రీ గూడపాటి సత్యనారాయణ, రామరాజయోగీంద్రులు, పువ్వాడ పేరాజు, వి. వెంకట సుబ్బయ్య బి. ఎ; యం. ఎల్. ఎ. సి. హెచ్. నారాయణమూర్తి, పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగార్లను గురించి వారు ఉద్యమమునకై చేసిన సేవనుగురించియు సభ్యులకు తెలియజెప్పిరి. తరువాత సభ్యులకోరికపై శ్రీ వి. వెంకటసుబ్బయ్య బి.ఎ; యం.ఎల్.ఎ.గారు అధ్యక్షత వహించి సభా ప్రారంభముజేసిరి.

వారు తమ ప్రారంభ ఉపన్యాసమున నిట్లు దెలిపిరి. "నన్నీ సభ కాహ్వానించి గౌరవించినందులకు మీ కందరకును నా కృతజ్ఞతను తెలుపుకొనుచున్నాను. నాకు యీ వైద్యమునందు 1895 సంవత్సరమునుండి పరిచయ మున్నది. అందువల్ల మీలో అనేక మందికన్న నేను గొప్పవాడనని చెప్పకోవచ్చును. ఒకపల్లెటూరులో 4వ తరగతి పాఠము చెప్పే పంతు లుంటాడు. అతనివద్ద చదివిన విద్యార్థులు కాలాంతరమందు బి.ఎ, బి ఎల్. అయి ప్లీడర్లు జడ్జీలు అవుతారు. ఆ పంతులు వారందరిని పేర్కొని 'చూడు నా దగ్గిరచదువుకొన్న వాళ్లు ప్లీడర్లూ, జడ్జీలుఅయినారు' అంటూ ఉంటాడు. అలాగే నా గౌరవంగూడా లెక్కకట్టుకోవచ్చును.

ఇప్పుడు మన తెలుగు దేశములో ప్రకృతి చికిత్సాలయాలు వృద్ధిపొందవలసి యున్నవి. సక్రమంగా నడుపబడే ప్రకృతి చికిత్సాలయాలద్వారానే తప్పితే ఉద్యమము అభివృద్ధి పొందదు.

అదేమి దురదృష్టమోగాని ఉద్యమానికి దైవప్రాతికూల్యము యెక్కువగా కనుపడుతోంది. భీమవరంలో రిటైర్డు డిప్యూటీకలెక్టరుగారు అల్లూరి రామకృష్ణం రాజుగారు తోడ్పడి ప్రకృతి చికిత్సాలయం ప్రారంభించారు. అది అభివృద్ధి పొందే సమయములో దుర్మార్గు లెవరో ఆయనను హత్యచేసినారు. దానితో భీమవరం ప్రకృతి చికిత్సాలయం మూలపడింది.

ప్రకృతి చికిత్సాలయం యీ దొడ్డిపట్లలోనే రెండుతూరులు ప్రారంభింప లగ్నములు పెట్టి

నారు. కారణమేదో నేను చెప్పలేను గాని యింతవరకు చికిత్సాలయము ప్రారంభించుట జరుగనే లేదు. దానికి వచ్చిన ప్రాతికూల్యము యొక్క స్వభావము నాకు తెలియదు.

ప్రభుత్వము యీ చికిత్సకు ఒక ప్రతిబంధకము. వారు నిజంగా యీ ఉద్యమాన్నే అభిమానిస్తే యితర దేశాలకు పొయ్యే కోట్లాది ధనం ఆగిపోతుంది. వారి మందులతో మనకు పనిగూడా లేకుండా పోతుంది. డాక్టర్ల పేర్లు రిజిష్టరు చేయుట ఒక పెద్ద ఆటంకము. మనను వారు డాక్టర్ల జాబితాలో చేర్చరు. డాక్టరుగా రిజిష్టరు చేసుకోకపోతే వైద్యము చేయటానికి వీలుండదు. అయినప్పటికీ మనకు నమ్మకము ధైర్యము చలింపకుండా ఉంటే చివరకు సత్యమే జయిస్తుంది. ఎందువల్లనంటే మన వైద్యములో మోసానికి సావకాశము లేదు. 0-0-3 మందును, పెద్ద ప్రకటనలతో 10, 20 రూపాయిలకు అమ్ముటకు యిందు వీలులేదు. ప్రతి ప్రక్రియా, రోగికి బోధించి వైద్యుడు చేయించాలె. అయినా యిందులో అపాయము గూడా లేదు. కత్తికోతలు, పొక్కు మందులు, కాల్పులు, రక్తమోచనములవంటి బాధాకరమైన క్రియాకలాప మిందు లేదు. ఏమాత్రపు తెలివి గలవానికైనను సులభముగా బోధపడే ప్రక్రియలే మనము యేర్పాటు చేస్తాము. అందువల్లను, రోగ నివారణము కావటం కూడా మందు వైద్యమునందు కన్న యూఢిగను, ఎక్కువ తొందరగాను జరుగుతుంది గనుక రోగులు మన వైద్యాన్ని అవలంబించటానికే యిష్టపడతారు. మొత్తము మీద మనకే జయము లభిస్తుంది. అంతవరకు మనము ఓర్పుగా చికిత్స చేస్తూ ఉండాలె. నయమైన వారి చరిత్రలు ప్రకటిస్తూ ఉండాలె ఇతరులను మన వైద్యముయొక్క ప్రాశస్త్యాన్ని చూడటానికి రమ్మని ఆహ్వానించవలెను.

ఒక తేలుకాటుకు చికిత్స చేయాలిసినప్పుడు కొకెయిన్ యింజెక్షన్ చేయుట తెలికా? నీలిసీసాలో నీటిని రుద్దుట తెలికా? కుక్కకాటుకు కూనూర్పువైద్యము అనగా 18, 14 ఇంజెక్షనులు చేయుట తేలికా లేక జ్వాలప్రసాద్ చెప్పినట్లు నీలి సీసాలో నీటిని పుండు మీద వేసి, లోనికి నీలిసీసాలోని నీటిని యివ్వటం తెలికా?

కామెర్ల వ్యాధికి నీలిసీసాలోని నీటిని లోనికిచ్చి పండ్లరసము త్రాగించటం తేలికా? లివర్ సంబంధమైన మందులు యింజెక్షన్ చేయుటం తేలికా?

ఏవిధాన చూచినాగూడా మనవైద్యముకంటే అలోపతి విధానమే మోటువైద్యమై యున్నది. వ్రణాలలోగూడా మనము కత్తిని వాడకుండా, మచ్చన్నా కనుపడకుండా, వ్రణాన్ని కుదురుస్తాము. అలోపతిలో కత్తికోతలు, పలాస్త్రీ పట్టీల కన్న మార్గములేదు. అటు చూచినా మనవైద్యముకన్న అలోపతివైద్యమే మోటువైద్యమై యున్నది.

సర్కారువారి అసందర్భ నిర్బంధశాసనములును మనస్వాతంత్ర్యాన్ని అడుగడుగున హరించి వేస్తున్నవి. టీకాల శాసనము చూడండి. కుళ్ళినచీము, మందు అనే పేరుతో మన దేహములోని కెక్కించటానికి వారి ప్రయత్నము. మనము వద్దంటే యెక్కడలేని నిర్బంధాలు, శిక్షలూను.

కాలక్రమమున గాని యీ అజ్ఞానము నశించి ఈ నిర్బంధాలు అంతరింపవు. అంతవరకు మనము ఓపికతో నిరోధిస్తూ ఉండవలెను. జర్మనీ, అమెరికా మొదలైన దేశాలలో ప్రకృతి వైద్యానికి కొంత అవలంబన ఉన్నది. ఇక్కడే బొత్తిగాలేదు. అయినా ఫరవాలేదు.

ఈప్రకృతిశిబిరములు ఉద్యమాభివృద్ధికి యెంతో తోడుపడుతున్నవి. ఈ శిబిరాలలో ఆహారము మార్పువలన యెట్టిరోగములు కుదుర్ప వీలున్నదో ప్రత్యక్షముగా కనుపడుచున్నది. మనము యితరులను యీ శిబిరముల కాహ్వానింపవలెను. మనలో మనము సంప్రతించుకునేందుకు గూడ యీ శిబిరములు తోడు పడుతవి. మన ఉద్యమము తప్పకుండా జయిస్తుంది.

శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, అయ్యంకి వెంకట రమణయ్య గార్లు యీ ఉద్యమము కొరకై యెంతో త్యాగాలు చేస్తున్నారు. వారి త్యాగములు అమూల్యమైనవి. వారికి శ్రీరామ జోగయ్య గారి తోడ్పాటు కూడా యెక్కువ అవసరమై యున్నది. శ్రీరామ జోగయ్య గారి తోడ్పాటు వలననే యీ రెండు సంవత్సరాలు యీ శిబిరమును యిక్కడ జరుప గలిగినారు. వారి తోడ్పాటు అమూల్యమైనది.

తరువాత శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు అధ్యక్షులకు వందనములు దెలిపిరి. శ్రీరామ జోగయ్య గారికి కృతజ్ఞత విన్నవించిరి.

శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు సభికులకు శిబిరము యొక్క ఆదర్శము - స్వాతంత్ర్య జీవనము, అను విషయాన్ని గురించియు, శిబిర నియమములను గురించియు సభికులకు చదివి వినిపించిరి.

ఓమ్

౨ వ ప్రకృతి శిబిర ప్రారంభోత్సవ ప్రశంస

దొడ్డిపట్ల

సీ॥ శ్రీ దొడ్డిపట్లయన్ ♦ శ్రేష్ఠగ్రామంబున, కధిపతియై ఖ్యాతి ♦ నందె నెవఁడు
బీద సాదలనెల్ల ♦ భేదభావములేక, సమభావమునఁ జూచు ♦ సరసుఁడెవఁడు
ప్రాకృత వైద్యంబు ♦ ప్రారంభ మొనరించి, యారోగ్యమందిన ♦ యధికుఁడెవఁడు
శిబిరవాసులతోడఁ ♦ జేరి సంతసమున, కందమూలఫలాదు ♦ లందె నెవఁడు
గీ॥ అట్టి చేగొండి రామజో♦గాభిదుండు, శిబిర మేర్పాటుజేయించె ♦ శిశుకొరకు
గాన రోగులు జడియక♦కడుముదమున, రండు ' మీ బాధ లిట వీడి♦పొందు ' త్వరగ. ౧
క॥ ఆ మహనీయునివలె సత్కామితముల మీద వాంఛ♦గల మహనీయుల్
భ్రేమమున ఫలములనుదిని బాముల నిడు రోగమడఁచి ♦ బ్రతుకుఁడు స్థిరులై. ౨
క॥ చల్లనిజలమున స్నానం బుల్లాసము తోడఁజేసి ♦ యుప్పును కారం
బొల్లక సాత్త్వికభోజన మెల్లప్పుడు జేయ సౌఖ్య♦మేర్పడు ప్రజకున్. ౩

క॥ మందులు తెగదిని ఫలితం బందక చింతించురోగు ♦ లందఱికొఱకై
పొందుగ ప్రకృతివైద్యం బందించెను రామజోగ♦యాఖ్యుఁడు కృపతోఁ. ౪
క॥ ఇటువంటి మంచివైద్యం ♦ బెట కేగినఁ జిక్కఁబోవ ♦ దెన్నండును సం
కటముల నందెడి మానవ ఘటములఁ బరిశుద్ధిజేయు ♦ గలుగుట కవనిఁ. ౫
క॥ శ్రీ నారాయణస్వామికి తనయుఁడు శ్రీరామజోగి ♦ ధర్మాత్ముండై
ఘనమైన ప్రకృతిసంస్థను తనగ్రామమునందె స్థాపి♦తము జేసె తగఁ. ౬
క॥ శ్రీరామ జోగధీనిధి ధైర్యముతో ప్రకృతివైద్య ♦ ధర్మంబరయఁ
క్రూరమగు పక్షవాతం బారయ నశియించె మిగుల ♦ నాశ్చర్యముగఁ. ౭
క॥ శిబిరమును నడిపి లోకుల ♦ నభివృద్ధికి తే దలంచి ♦ యతి కుతుకమునఁ
అభయంబిడి ధర స్థిరముగ శుభమును చేకూర్చె రామ♦జోగయ కృపతోఁ. ౮
గీ॥ సర్వసంపత్తులుండిన ♦ సాటిలేని యశము గలిగిన నవి తన ♦ యంతరాత్మ
కించుకయు శాంతిగలిగింప♦వంచు రామజోగయాఖ్యుండు సహజ వి♦రాగియయ్యె. ౯
ఆ॥ క్షితిని వెంపరాల ♦ శ్రీరామమూర్తి యీ ప్రకృతి సంస్థయెడల ♦ భక్తియుటుల
విడిచిపెట్టకున్న ♦ వివిధరోగంబులు నరుల విడిచి త్వరగ ♦ గిరుల కరుగు. ౧౦
తే॥ రాజయోగీంద్రు లీ పద్య ♦ రత్నములను మాలగాఁగూర్చి ప్రజ లెల్ల ♦ మేలనంగ
ఘనుఁడు చేగొండి రామజో♦గయ్యవారి కర్పితముజేసి రానంద ♦ ముప్పతిలఁగ. ౧౧

ఓమ్ తత్సత్

హరయోగాశ్రమం,
యేనుగవానిలంక,
1—4—1940.

శ్రీ రా జ యో గీం ద్రు లు,
మకాం, దొడ్డిపట్ల.

8 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిర ప్రారంభమున దొడ్డిపట్లలో చదివిన ఉపన్యాసము

శ్రీ రా మ రా జ యో గీం ద్రు లు

1—4—1940

మానవోత్తములారా!

శ్రీ శ్రీ శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్యనాయుగారి దివ్య కటాక్ష వీక్షణాధిక్యతవలనను, శ్రీవారి మిత్రరత్నమగు శ్రీ శ్రీ వెంపరాల రామమూర్తి శాస్త్రిగారియొక్క ప్రియత్న విశేషమువలనను, మన యాంధ్రావనిలో, నర్సాపురం తాలూకాలో, పవిత్ర వశిష్ఠ గోదావరి నదీతీరస్థమగు నీదొడ్డిపట్ల గ్రామములో ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము నేడు మహా వైభవముగా ప్రారంభింపబడినది. ఇచ్చట శిబిరము జరుగుటకిది రెండవసారి. ఈ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుగారు జనకులు, శ్రీ పుచ్చా వెంకటామయ్య శర్మగారు పోషకులు, శ్రీ అయ్యంకి

వారను మోదకులు గావడంచేత నిది దినదిన ప్రవర్ధమానంగా నభివృద్ధి గాంచుట కవకాశ మేర్పడినది. గావున నిది శ్రీపరాత్పరానుగ్రహ విశేషమువలన నాచంద్రార్కమిట్లే యభివృద్ధియై సర్వమానవామోదమై ప్రకాశించు గాక.

మన ప్రాంతములో నీ శిబిరము నడుపుటకు శ్రీ రామజోగయ్యానాయుడుగారి యుద్దేశ మేమనగా:—వారి దృష్టి ప్రసరించి నంత వరకు విషయలంపటులు, రోగులు, స్వార్థపరులు ఉండగూడ దనియే—అట్టి పనికొనసాగునా యనుకొనువారు కొందరుండవచ్చును. కాని యట్టివారు ధైర్యశీలురుకారు. తప్పక సాగితీరుతుంది. చూడుడు. గాలిలో విమానములు నడుచుటలేదా? మాటలు నడుచుట లేదా? నీటిలో మునిగి నావలుతిరుగుట, మందుగనులు దాగుట, మానవ నిర్మిత విషయములు గావా? మాటలతో మాత్రమే పనియుగాదు గాని, ఆచరణలో మాత్రము మతి తేలికగా నెల్ల కార్యములు సాధించి ఫలిత మందవచ్చును. అందుకు శ్రీమన రామజోగయ్యానాయుడుగారే ప్రథమ తాంబూలమును స్వీకరింప నర్హులు. వారి నెరింగినవారు వారి జీవిత మెట్టి పరిణామము నందినదో గ్రహించియేయుందురు. వారు మొదట యెట్టి భోగలాలసులో యిప్పుడెట్టి విరాగులో మీలో చాలామంది యెఱుంగక పోరు. ఇంతకూ చెప్పవచ్చేమాట యేమనగా మీరెల్లరు యింతటినుంచియైన ప్రకృతి తత్త్వమును అవగాహన జేసుకొని, పనికి మాలిన ఉప్పును తినక ఉప్పుతినుటవలన గలిగిన రోగబాధలకు విషపుమందులు మింగక దైవనిర్మితములైన పృథివ్యాది పంచభూతముల సహాయముతో సహజ సాత్త్వికాహార సేవన మాచరించుచు, నిర్విచారముగా మీ జీవిత శేషమును గడుపుకొని సంతసించ వలసినదనియే! రోగము గలిగిన మీదట బాగు చేసుకోవచ్చుననుకొనుటకంటె, ముందే రోగము గలిగించు నెల్ల కార్యములు తగ్గించి, ఆరోగ్యవంతులై మీ సంతానమున కారోగ్య మందింప కోరుచున్నాము. అనారోగ్యశరీరముల నుండి ఆరోగ్యదేహము లుత్పత్తియగుట దుస్సాధ్యము గావున బాగుగ విమర్శించి, ప్రకృతి ననుసరింపుడు. మరియు ప్రకృతి తత్త్వ మెఱుంగక ప్రవర్తించిన హేతువువలన, లోకములో కొందరు పాలు లేని తల్లులు బయలుదేరి, వారు నపుంసకులనో, అకాల వికాసమునకు గురియగు అల్పాయుష్కులనో సృష్టించి వారిని కర్పూరాది విషములతో జెరిపి, లోకమునకు భారము గలిగించుచున్నారు. గావున పాలులేని తల్లులు సంతానముపై ఆశవిడువవలెననియు, లేదా సశాస్త్రీయముగా ప్రకృతి నాశ్రయించి, సర్వప్రాణులతో బాటు తాము గూడ సమృద్ధిగా పాలుగలిగి చక్కని సంతానమునైన బడయవలెననియు, కోరుచున్నాను. ధోరణి లావగుచున్నది గావున విరమించుచున్నాను. ఓమ్ తత్సత్.



ఆరోగ్యతత్వము

డా॥ పువ్వాడ వేంకటరాజుగారు రచించిరి

ప్రకృతి పత్రిక ఆకృతిని 100 పేజీల ఉత్తమ గ్రంధము. అట్టబైండు చేయబడినది. వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 0—12—0 మాత్రము. కావలసినవారు వెంటనే వ్రాసి తెప్పించుకొనుట మంచిది. ఇట్టిగ్రంధము యింతవరకు తెలుగులో వెలువడి యుండలేదు. మొదటి భాగమున ౨౭ ప్రకరణములలో ఆరోగ్యవిధు లన్నియు బోధింపబడినవి. రెండవ భాగమున 49 ప్రకరణములలో వచ్చిన రోగములకు మందు మాకులతో నిమిత్తము లేకుండా ప్రతివారును స్వయముగా రోగనివారణము చేసుకొనుటకు అవసరమైన విజ్ఞాన మంతయు ఇముడ్చబడి యున్నది. చూచి చదువగలవారి కెల్లరకును అర్థముకాదగిన సులభమైనశైలిలో యీ గ్రంధము వ్రాయబడి యున్నందున యీ గ్రంథమును ప్రతివారును కొని చదివి పరిపూర్ణమగు ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందవచ్చును.

వలయువారు:— **ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,** బెజవాడకు వ్రాయవలెను.

ప్రకృతిధర్మములు

1 ఆకలి గలిగిననేగాని భుజించరాదు.

2 స్వాభావికాహారమునే సేవింపవలెను.

3 సర్వ రోగములందును జీర్ణ కోశమునకు పూర్తిగ గాని కొంతవరకు గాని విశ్రాంతి నివ్వవలెను.

4 ఆకలితో లేవవలెనేగాని హెచ్చుగా భుజింపరాదు.

5 పెందలకడనే నిద్రబోవలెను. పెందలకడనే లేవవలెను.

6 శరీరము నెప్పుడును సుఖపెట్టరాదు. సదా కష్టపడి పని చేయుచునే యుండవలెను.

7 మంచిగాలియు, మంచినీరును సేవింపవలెను.

8 కాఫీ, సోడా, చుట్ట తాంబూలము మొదలగు చురుకు బుట్టించు పదార్థములను, కల్లు, సారా, నల్లమందు మొదలగు మత్తు పదార్థములను మందులను వాడకూడదు.

9 మంచి అలవాట్లను గలిగి, సత్సహవాసము జేయుచు తృప్తిగలిగి, సత్యమునే బల్కుచు, నిరాడంబర జీవనము చేయవలెను.

10 పరమాత్మునియందు పూర్ణమైన నమ్మకము గలిగి పరమాత్మునే మనస్సునందు నిలుపుకొని ఆయనయొక్క గుణములను స్తోత్రము జేయుచు సదా ఆయన సమీపమందు వసించుచున్నట్లు తలంచుట వలన పాపకార్యములకు భయపడుచు నా పరమాత్ముని గుణములనే మనమును అభ్యసింప బ్రయత్నము జేయవలెను. అదియే మానవజన్మము నెత్తినందుకు సార్థకము.

మా గుంటూరు ఏజెన్సీ

గుంటూరు షరాఫ్ బజారులో శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర అండ్ కో లో మా గ్రంధములు పత్రికలు అమ్ముటకు యేర్పాటుచేసినాము. చందాదారులుగా జేరువారు వారి కీ డబ్బు చెల్లించి రశీదు పొందవచ్చును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

కాశీక్షేత్రమున సహజాహారు లెవరైనఁ గలరా? యని చాలవఱకు కృషిఁజేసి చూచితిమి. పెక్కు మఠంబుల కేఁగితిమి. గాని కేవలము మావలె ప్రకృతి నాశ్రయించి ప్రవర్తించు సన్యాసులుగాని, స్వాములుగాని, మా కండ్ల కొక్కరైనఁ గన్పించ లేదు. అట్టి వారున్నట్లెవ్వరు చెప్పనులేదు. అందు కొందరు రొట్టె, పాలు, పంచదార, తినెదరు. కొందరు యాత్రాపరులు జేయించిన సంతర్పణలలో నొక రూపాయి ఫీజు తీసుకొని సమస్త పదార్థములు చక్కఁగా మెక్కుదురు. కొందరు సత్రముల వెంట ముద్ద కూళ్ళకై తంటాలు పడుచుందురు. కొందరింకను బహు విధము లగు దుష్టపదార్థములను భక్షించుచు చాల నికృష్టముగా కాలము గడుపు చుందురు ఎంత చూచినను మా కోరిక నెరవేరక, బజారు నందెవ్వరైన, మా యట్టి సహజాహారు లగు యోగుల నెప్పుడైన చూచియున్నచో తెలిపెద రను సంకల్పముతో నొక సొరకాయను శేరు, 0-2-6 లు చొప్పున కొని, దాని నా యాలయపు వీధిలో, నొక యరుగు మీఁదఁ గూర్చుని కత్తితో తొక్క చెక్కుకొని, తినుట కారంభించితిమి. ఆ వీధి చాల యిరుకుగాను, జనసమ్మర్దముగాను నుండెను. మా పచ్చితిండిఁ జూచి యా వీధిని నడచు జనులు విస్మితులై అచ్చట ఆగిపోయి మమ్ము జూడసాగిరి.

అందువల్ల నిటు నటు నొక ఫర్లాంగు వరకా వీధి జనముతో నిండిపోవుటచే గొప్ప అలజడి బయలుదేరినది. వండలాదిజనులు ముందుకు

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(మే సంచికతరువాయి)

సాగిపోక మమ్ముఁ జూచి నమస్కరించుట కారంభించిరి. అందొక తెలుఁగు తెలిసిన వ్యక్తి మా వద్దకు వచ్చి "స్వాములారా! యీ యూరఁగల సన్యాసు లమితవిషయ లంపటు లనియు, వారికి హెచ్చుగా పిండి వంటలు, పాయసము, వేపుడు కూరలు, పచ్చళ్ళు వడియాలు, అప్పడాలు మున్నగునవి భిక్షకు పిలిచినవారు చేయించి పెట్టవలయుననియు అందేలోటున్నను వారు విస్తరివద్ద కూర్చుండనే కూర్చుండ"రనియు, చెప్పెను. వారితో మేము, "ఆర్యా! కాశీలో నిజమగు సన్యాసులుందురని పలువురి వల్ల విని, వారి దర్శన భాగ్యము లభించు నని తలంచి మేమిచ్చటికి వచ్చితిమి" అని చెప్పఁగా విని, "మీ కా వార్త చెప్పినవారు శుద్ధ పశుప్రాయులుగాని బుద్ధిగల మానవులు మాత్రము గారనియు, నేనీ యూర సుమా రిరువది సంవత్సరముల నుంచి స్థిరముగా నివసించి, సీటికాసులు బట్టుచు, భిక్షులు జేయుచు, బ్రాహ్మణార్థముల కేగుచు, ధనము సంపాదించు చుంటిని. ఇచ్చట మాబోంటి వారికంటె, పీనుగులు మోసెడి వారికెక్కువ సంపాదన, పలుకుబడి గలుగుటవలన, చాలమంది ఆ యుద్యోగములో నున్నారు. ఇచ్చట నే నెరుంగని తావుగాని, సన్యాసిగాని యెచ్చటను లేదు. గావున మీరు నా మాట నమ్ముదురని తలంచుచున్నాను." అని చెప్పి తన దారిని పోయెను. క్రమముగా కొంతసేపటి కా వీధి కాళీపడినది.

మే మచ్చటినుంచి తిరిగి హనుమాన్ ఘాటులో నున్న విజయనగర మహారాజావారి ధర్మ సత్రమున కేఁగితిమి. అచ్చట నొక బ్రాహ్మణ

గుమాస్తా యొక్క కుర్రవానికి చదువు జెప్పుచు మమ్ముఁ జూచి పలుకరింపనైనలేదు. అంతట మేమే చొరవఁజేసి "అయ్యా! యిది విజయనగరపువారి సత్రమేనా?" యంటిమి. ఆ మాట కాయన విసుగుకొనుచు, "ఊ" యనెను. వారి విసుపుదలఁ జూచి, ఆశ్చర్యపడి 'అయ్యా! మేము భోజనమునకు రాలేదు. గోదావరి తీరమునుంచి ఈ కాశీక్షేత్రమును జూడవచ్చితిమి. మేమున్నూ క్షత్రియులమే! మా వారు బెట్టించిన సత్ర మెట్టి కట్టుబాట్లు గలిగి నిర్వహింపఁ బడుచుండెనో గమనించి యానందించిపోవ సంకల్పించుకొని యిచ్చటికి వచ్చితిమి శెలవుఁ దీసుకొనుచుంటిమి!" అని వెలుపలికి వచ్చి యా సత్రమున జరుగు విశేషంబుల నరసితిమి. అందువల్ల తేలిన ఫలితము లీ క్రింద నుదహరించిన విధంబుగా మాకు తెలియ వచ్చినవి. పాఠకుల కవగాహన కొఱకై వాని నిట వివరింతును. "ఈ సత్రంబున ప్రతిదినంబును నియమముగా కొందరికి మాత్రమే అన్నము పెట్టవలయు ననెడి యేర్పాటు గలదనియు, అందలి గుమాస్తా లట్లు చేయక కొన్ని దొంగపేర్లు సంపాదించి వానిని భోజనము చేసినవారి లిష్టులో గుదిగుచ్చి, రాజావారికిఁ జూపి వారి కన్నుబ్రాసి, వారివద్ద పూర్తిగా సొమ్ము వసూలుజేసి యుపహరించు చుండిరనియు, నీ సత్రము సరియగు పద్ధతులపై నడచుట లేదనియు, మహారాజావా రందు విషయమై తగిన శ్రద్ధ జూపుట లేదనియు," తెలియవచ్చినది.

కాశీ బజారులో పచ్చివెన్న, మాంసము, పూరి, లడ్డు విశేషముగా విక్రయింతురు. వానిని వండుటకు శవములను గాల్చగా మిగిలిన బొగ్గులను గంపలలో కెక్కించి, గంగలో కడిగి యెండించి తెచ్చిన వానిని కొని యుపయోగింతురట. అచ్చటి స్త్రీ పురుషు లెల్లరును ముఖ్యముగా గుడుగుడీ పీల్చుచుందురు. అందు ముఖ్యముగా రొట్టెలు గాల్చువారు పీనుగులను దహనపరుచువారు గుడుగుడీ బుర్రలకు నమ్మిన బానిసలు. అటుకులు దంపుటవల్ల గలిగిన శబ్ద మచ్చటివారికి నిద్రాభంగముఁ జేయుచుండును. ఆలయములోని పూజారులు మోసముఁజేసి యాత్రికులవద్ద ధనమును లాగుచుందురు. గంగానది లోని నీరు, గ్రామములోని సైడుకాల్వల ద్వారా వచ్చు పాడుజలసంపర్కమువల్ల నొక్కొక్కప్పు డమిత యసహ్యముగా నుండును. అట్టిచోటనే మానవులు స్నానాది కర్మలు నెరవేర్చుకొనుట తప్పదు. ఫలములచ్చట చాల వెలగలిగి యుండును. సహజ జీవనాభిలాషుల కది వాసయోగ్యము గాదు. వర్తకు లత్యంత మోసకులు. ఒక్క ఆవునే ప్రతి వానికి విక్రయించి దానిని మరల తమరే గోదానమును బట్టుచుండు టచ్చటి పండాలకు పరిపాటి. అచ్చటినుంచి బయలుదేరి అయోధ్య కేగి తిరిగి నేరుగా కలకత్తాకు తిరిగి వచ్చితిమి.

కాశీలోనుండఁగా మా యగ్రజునికి విశేషముగా వేడిచేసి బాధించినది. ఆయన ఆ వేడిని గంగలో విరివిగా స్నానములుజేసి మూఁడు దినములకు తగ్గించుకొనిరి. అది గయలో తినిన విప్పపువ్వు యొక్క యపాత్రపు మహిమగా గుర్తించితిమి.

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వ్యాచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus
- Part II Sexualogy and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

578 Pages 150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth

.... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూలై

1940



సంవత్సర చందా

రు 3—0—0

బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథము

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపేయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉచ్ఛ్వసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వ్యాధిభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశువు తల్లకొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిర్వస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు— మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22

★ బెజవాడ.

జూలై 1940.

సంచిక 7

మధుమేహము

డా॥ పుచ్చా

దీనికి యింగ్లీషులో డయాబెటీస్ మెలిటస్ (Diabetes Mellitus) అంటారు. దీనిని మధు మూత్రమనిగూడా అనవచ్చును.

ఇది తరుచు పురుషులలోను, అరుదుగా స్త్రీల లోనూ కనిపిస్తుంది. 40, 60 సంవత్సరముల మధ్యనుండు వయస్సుగల పురుషులకే యీ వ్యాధి సాధారణంగా వస్తూ ఉంటుంది. 20 సంవత్సరాలు దాటిన వారికిగూడా యిది రావచ్చును.

౧ లక్షణములు

కాలికమగు అజీర్ణవ్యాధితో నిది ప్రారంభమగును. రక్తముయొక్క క్షారగుణము తగ్గిపోవును. రక్తమునందు చక్కెర యెక్కువగా చేరియుండి మూత్రముతో చక్కెర వెడలిపోవుచుండును. తినిన కర్బను హైడ్రిజముల నుండి చక్కెర తయారగునుగద, ఆ చక్కెర దేహమునందలి కండరములచేతను, కుటికాల చేతను వినియోగింపఁబడినప్పు డది దేహమునకు బలమును, వేడిమిని కలిగించును. కాని కండరములు, బాగుగా సోమరిపోతులై చక్కెరను వినియోగించుకొన లేని యప్పు డా చక్కెర దేహమునకు భారభూతమై, దేహమునందును, కండరములందును, రక్తమునందును ఉండి, దేహరక్షణకు సహాయపడుచున్న సేంద్రియము లగు క్షారములను అది హరించివేయును.

అజీర్ణము, ఆకలిలేమి, అమితఆకలి, ఆమ్లపిత్తము, మలబద్ధకము, తలనొప్పి, తలతిరుగుట, దృష్టి మందగించుట, చర్మము పెట్లుట, శక్తిక్షీణించుట యివి మొదట కలిగే లక్షణాలు.

మితిమీరిన ఆకలి, దాహము తరువాత కలుగుతవి. ఎంతెంతో తింటారు. తినీ తృప్తిపడరు. తినీగూడ బలియరు చిక్కిపోతూ ఉంటారు. ఎన్నినీరు త్రాగినా దాహము తీరదు. అమితంగా తిని కనుపడిన పానద్రవ్యాలన్నీ త్రాగుతారుగాని తృప్తి కలుగదు. నాలుకమీద తడి తగ్గిపోతుంది. బిరుసెక్కు

తుంది. నాలుక లావుగూడా అవుతుంది. నోరు చెడుకంపు కొట్టుతూ ఉంటుంది. దంతాలు కదులుతై. చిగుళ్ళు వాస్తవి. నెత్తురు కారుతుంది. ఒకటి, రెండు, మూడు పండ్లు ఊడిపోతే ఊడిగూడా పోతై.

మలబద్ధక ముంటుంది. ఆ తిన్నపదార్థమంతా యే దయ్యమో మింగిపోయిం దనుకుంటారు. విరేచన మయిందంటే గట్టిరాళ్ళల్లే, గుళ్ళల్లే అవుతుంది.

చర్మము పొడిగా ఉంటుంది. కాంతి ఉండదు. దురద ఉంటుంది. స్త్రీలలో యీ దురద ఎక్కువగా ఉంటుంది. చిన్న సెగగడ్డలేచినా అది ఎన్నాళ్ళకూ నయంకాదు. అది రాచపుండై కూచుంటుంది. ప్రాణము నిలుస్తుందా లేదా అనే సంశయం కలిగిస్తై. ప్రాణాన్ని తీసుకొనిపోవటం గూడా సామాన్యమేను. చర్మసంబంధమైనవే గాకుండా కండరముల దగ్గిరనుండి వ్రణాలు పుట్టుతై.

చెమట ఉండనే ఉండదు. చెమట పోసిందా అందులోనూ చక్కెరే ఉంటుంది.

శ్వాసకోశాలు, హృదయమూ, దుర్బలము అవుతవి. రక్తము అందువల్ల చెడుతుంది. అందువల్ల నాడులయందు మంటలూ, చికాకూ పుట్టుతుంది. నాడులు దుర్బలము అవుతవి. ఎక్కడలేని ఆయాసమూ పడతాడు రోగి.

దృష్టికీ, శ్రవణానికీ సంబంధించిన నాడులు గూడా చెడతై, గనుక దృష్టిమాంద్యమూ, చెముడు సిద్ధమవుతవి.

స్త్రీలకు జననేంద్రియముల సమీపముననూ, జననేంద్రియములందును వ్రణాలు ఆరంభిస్తవి. మూత్రము నిర్మలంగా, కాంతివంతంగా, తేలికయైన ఆకుపచ్చరంగుగా ఉంటుంది. నురుగు ఉంటుంది. నిలువబెట్టితే అడుగుకు ఏమీ దిగబడదు. వాసన తియ్యగాగాని, పుల్లగాగాని ఉంటుంది. ఘాటుగాగూడా ఉండవచ్చును. 24 గంటలలోను 2½ మొదలు 6 శేర్లు (2పైంటులు 80 తులాలు 1 శేరు) మూత్రము అవుతుంది. అందులో 4 మొదలు 80 తులాల వరకు చక్కెర ఉంటుంది. రోగము ముదిరినకొద్దీ చక్కెర ఎక్కువ ఉంటుంది. రోగము తగ్గినకొద్దీ చక్కెర తక్కువ ఉంటుంది.

దేహచలనమువలన మూత్రమునందలి చక్కెర తగ్గుతుంది. మూత్రమూ తగ్గుతుంది. మానసిక పరిశ్రమవలన యీ రెండూ పెరుగుతై. నష్టము, విచారము, కోపము, మొదలగు మానసికోద్రేకమువలన యివి యింకాయింకా యెక్కువ అవుతవి.

శ్వేతధాతువుగూడా ఉంటే ఉండవచ్చును. కాని యిది చాల అరుదు. చిరకాల మిట్లు ఎక్కువతూరులు మూత్రము వెడలిపోవుట వలన మూత్రికావయవములలో దౌర్బల్యము, మంటలూ కలుగవచ్చును.

దైహిక, మానసిక, దౌర్బల్యము కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి 3-5 సంవత్సరములు బాధించును. కొందరి నిది 10,15 సంవత్సరములు గూడా బాధించుట కద్దు.

ఇట్లు చిరకాలము దేహశక్తులు హరించిపోవుటవలన మేహవ్రణములు, రాచపుండ్లు పుట్టి వ్రణ జ్వరము గలిగి మరణము గలుగును. క్షయవ్యాధి గలిగి మరణింపవచ్చును.

మధుమేహామువలన మూర్ఛ, అపస్మారము పక్షవాతము మొదలగునవి గలిగియు మరణింపవచ్చును.

శ్వాస పెగిలిరాక, నాడులయందలి శక్తి ఉడిగి హృదయము పనిచేయలేక స్తంభించి పోవచ్చును.

౨ ఎందుకు కలుగుతుంది?

అసలీ వ్యాధి ఎందుకు కలుగుతుందో తెలిస్తే రాకుండా చేసుకోవచ్చునుగదా అని అనేకులకు ఆశ యుండవచ్చును. అందువల్ల యీ వ్యాధి ఎందుకు కలుగుతుందో ముందుగా వ్రాస్తాను.

మనము తినిన పదార్థములు మొదట 'రసము'గా మారుతవి. అనేక అవయవముల చలనములకు యీ రసమే ఆహారముగా ఉంటుంది. ఇది మన పొలములలో పండిన ధాన్యమే, వ్యవసాయపు కూలీలకు యిచ్చినట్లు ఉంటుంది. కాగామిగిలిన అన్నసారము-యి దేరసము, జాఠర సిరవెంట హృదయకోశము లోనికిపోయి అక్కడి రంజక పిత్తము (Hemoglobin)తో కలసి రక్తముగా మారుతుంది. అట్లు హృదయకోశములోనికి పోయే రసము పైత్యకోశములో నుండియే పైకి పోతుంది.

పైత్యకోశము రసమునందలి చక్కెరను క్రమపరుస్తుంది. అనగా హృదయము లోనికిపోవు రసమునందలి చక్కెర ఒక్కపరిమితికి మిగిలి చేరిన యెడల హృదయ స్పందనములు యెక్కువై హృదయమునకు అధిక శ్రమ కలుగును. అందువలన హృదయము భరింపగలిగిన చక్కెరనే హృదయానికి పంపి మిగిలిన చక్కెరను గ్లైకోజిన్ (Glycogen)గా మార్చి తనయందిముడ్చుకొనును. రసమునందు చక్కెర తగ్గియుండిన సమయమునందు యీ గ్లైకోజిన్ తిరిగీ చక్కెరగామారి హృదయములోనికి పోయి రక్తములో చేరును.

రసముతో చేరియుండిన చక్కెర, రసము రక్తముగా మారినప్పు డందు చేరియుండి రక్తము దేహమునందు అభిసరించునప్పుడు కండరములచేత స్వీకరింపఁబడి, అందు క్రియాకలాపమున కవసర మగు శక్తిగాను, వేడిమిగాను మారిపోవును. శేషించిన చక్కెరను కండరములు స్వీకరించి గ్లైకోజిన్‌గా మార్చి తమయందు నిలువ యుంచుకొనును. అదే కండరముల శక్తిగా నుండును.

కండరములలో తగిన చలన మున్నప్పుడు యీ చక్కెర వినియోగింపబడును. మరియు కండరములచేత గ్లైకోజిన్‌గా నిలువ చేయబడి చక్కెరలేని యితర కాలములయందు తిరిగీ, చక్కెరగా మారి, కండరశక్తికి తోడుపడును. కండరములయందు తగినంత చలనము లేనప్పుడును, దేహమున కవసర మైనదానికన్న ఎక్కువ చక్కెర ఉత్పత్తి అయినప్పుడును, యీ చక్కెర క్రొవ్వుగామారి చర్మముక్రింద ఒక పొరగా నిలచిపోవును. తిండిపోతులుగా ఉండే సోమరుల దేహములు వజవజలాడుతూ లావుగా ఉండటానికి యిదే కారణము.

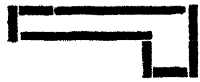
చక్కెర కలిగించే కర్బను హైడ్రిజములను, ఎక్కువగా తింటూ, పరిశ్రమచేయక ఒక చోట సోమరులై కూర్చుండువారి యందు క్రమముగా పైత్యకోశము చక్కెరను గ్లైకోజిన్‌గా నిలువయుంచుకొనలేని దగును. అనగా పైత్యకోశములో యిముడగలిగినంత చక్కెరను యిముడ్చుకొని; తరువాతవచ్చిన చక్కెరనంతను హృదయ కోశములోనికి పోతుంటే,

చూస్తూ ఊరుకొంటుంది. హృదయకోశ మా చక్కెరను రక్తములోనికి వదలివేయును.

కండరములయందు తగినంత చలనము లేక పోవుటవలన, అవి యిముడ్చుకోగా మిగిలిన చక్కెరను రక్తములోనుండి స్వీకరింపక రక్తమునందే నిలచిపోవును.

౩ వృక్కకము—మధుకోశము

దేహమునందలి చక్కెరను తమయందు గ్లైకోజిన్‌గా నిలువయుంచుకొను అవయవము లలో వృక్కకము ప్రధానమైనది. ఇది జీర్ణకోశమునకు వెనుకవైపున సుత్తి ఆకారముగా



నుండును.

ఇది 7½ అంగుళముల పొడవుండును. 1½ అంగుళముల వెడల్పును, అరంగుళము మందముగా నుండును. ఈ అవయవమునుండి మధురసము ఊరుతుంది. ఈ రసమునందు పిండిపదార్థములను, మాంసకృత్తులను, క్రొవ్వు పదార్థములను జీర్ణముచేయు స్వభావ మున్నది.

వృక్కకమునందు చక్కెరను నిలువచేసే గుణమున్నదన్న సంగతి 70 సంవత్సరములకు పూర్వము యింగ్లీషు వైద్యులకు తెలియదు. అప్పుడొకరు ఒక కుక్కకు ఈ వృక్కకమును తొలగించి చూడగా ఆకుక్క రక్తమునందును, మూత్రము నందును చక్కెర పెరిగినట్లు గుర్తింపబడినది. తరువాత అనేక పరిశోధనలు జరిగినవి. పర్యవసాన మేమనగా:—

వృక్కకమునందు మనము తిను పదార్థములను, జీర్ణముచేయుటకు అవసరమైన ఒక రసము ఊరుచుండును,

౪ హార్మోన్

వృక్కకమునందు ఒక హార్మోన్ (Harmone) రసము ఊరుతుంది. ఈరసము రక్తములోకలసి యుండినప్పుడు, అందలి చక్కెర దేహముచేత సులభముగా స్వీకరింపబడి గ్లైకోజిన్‌గా నిలువ యుంచబడును. అప్పుడు రక్తమునందు చక్కెర వేయింట ఒక భాగము (.1%)గా నుండును. అన్నముతిన్న వెంటనే చూచినయెడల అది 10 వేలలో 16 భాగములు (.16%)గా నుండును. ఉపవాసమునందు రక్తమునందలి చక్కెర పది వేలలో 8 భాగములు (.08%) గా నుండును.

౫ లాంగర్ హాన్ లంకలు

వృక్కకముయొక్క ఆరోగ్యమునుబట్టి వృక్కకమునందలి హార్మోన్ పుట్టుచుండును. వృక్కకము ఆరోగ్యవంతముగానుండి; అందు లాన్ గర్ హాన్ అను డాక్టరు నిర్దేశించినట్లు, లంకల వంటి భాగములు 20,00,000 యిరువది లక్షలుండిన యెడల అట్టి వారికి మధుమేహము కలుగదు. అయితే యీ లంకలు (వీనికి డాక్టరుగారిపేరుతో లాంగర్ హాన్ లంక లందురు. సౌలభ్యముకొరకు లాం. లంక లనివాడుతాను) అందరియందును 20,00,000 ఉండక కొందరియం దివి చాలా తగ్గియుండును. 2,50,000 లంకలుండు వారియందు సయితము మధుమేహము కలుగదని లాంగర్ హాన్ నిర్దేశించుచున్నాడు.

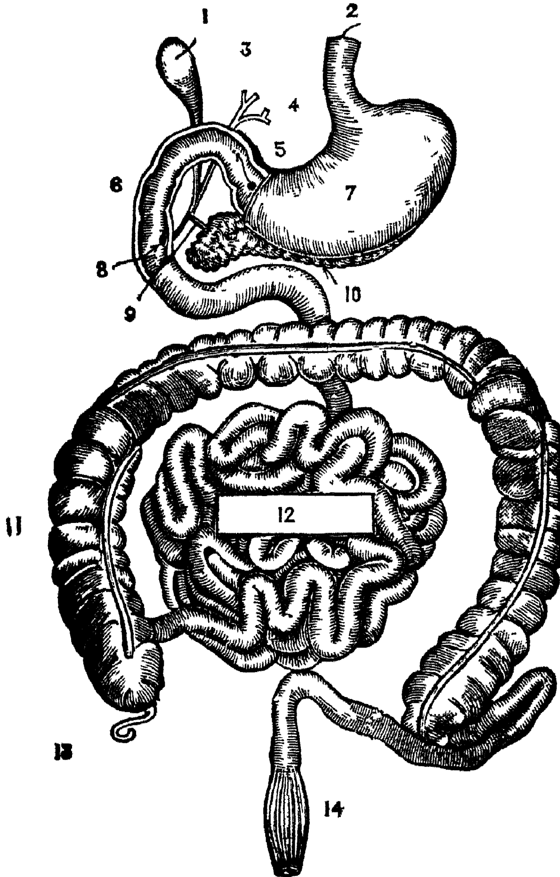
లాం.లంకలు కొందరియందు తగ్గియుండుటకును కొందరియందు 20 లక్షలు ఉండుటకును కారణము పితృయమని చెప్పుచున్నారు.

20 లక్షల లాం.లంకలు ఉన్నవారియందు

'హార్మోన్' బలముగా నుండి దేహమునందు చక్కెరను గ్లైకోజీన్ గా మార్చుకొనగల శక్తియు యెక్కువగనే యుండును.

ఎవరియందు 2,50,000లకు గూడ లాం.లం.కలు తగ్గియుండునో, వారియందే మధుమేహము కాన్పించుచున్నదని లాంగర్ హాన్ చెప్పుతాడు.

జీర్ణమండలము



1 పసరుతిత్తి. 2 జీర్ణకోశము మొదలు, జీర్ణనాళము చివర. 3,4 పైత్యవాహికలు. 5 పేగులమూలము. 6 పేగు. 7 జీర్ణాశయము. 8 పైత్యవాహికలు, వృక్క్వకము వచ్చి పడుచోటు. 9 వృక్క్వకము. 10 ప్లీహము. 11, 11 పెద్దపేగు. 12 చిన్నపేగు. 13 క్రిమిక. (దీనిపైది లంబిక) 14 పురీషనాళము.

ఇదంతా ప్రకృతివైద్యులకు తేలికగా చెప్పవలెనంటే వృక్క్వకము చెడిపోతేగాని మధుమేహము రాదు.

౬ వృక్వకము ఎందుకు చెడిపోతుంది?

వృక్క్వకము అసలెందుకు చెడుతుందనే ప్రశ్న సహజంగానే వస్తుంది.

మనము తినిన ఆహారము జీర్ణకోశమునందలి జాఠరరసముతోను పైత్యకోశములోని పైత్యరసముతోను వృక్క్వకములోని మధురసముతోను పచనమగును. ఇంతవరకు యిది వంటయిల్లని చెప్పవచ్చును.

చిన్న పేగులయందు అన్నసారము బాగుగా వడియకట్టబడును గాన అది భోజనశాలయని చెప్పబడును

క్రిమికకు పైనున్న లంబిక మొదలుకొని పెద్దపేగు పురీషనాళము. ఇది మురికిగుంట అనవచ్చును

ఆరోగ్య వంతుల యందు జీర్ణక్రియ సక్రమముగా జరుగును గాన, మలాదులు అన్నము తినిన 16 గంటలలోనే వెడలిపోవును. అనారోగ్య వంతులయందు మలము, పేగులలో 24, 36, 48 గంటలు నిలువయుండి మురిగి, ఆ మురికి భోజనశాలలోకేగాక వంటయింటిలోనికిగూడ వ్యాపించును. ఆ మురికె వృక్క్వకమువరకును వ్యాపించుటవలన మిగిలిన జీర్ణావయవములతోపాటు వృక్క్వకము గూడ చెడిపోతుంది.

౭ మలబద్ధకము

తినిన పదార్థము నందలి రసము చిన్న పేగులచే సక్రమముగా వడియగట్టబడి, పిప్పి, లంబిక

యందు వచ్చి చేరును. ఇక్కడ ఒక కవాట (Valve) మున్నది. ఈ కవాటము ద్వారా చిన్న ప్రేగులలోనుండి లంబికలోనికి వచ్చి చేరిన మలము తిరిగి చిన్న ప్రేగులలోనికి చేరదు. లంబికలోనికి మలము చేరినంతనే, క్రిమికలో నున్న యెర్రని రసము బయటికి ఊరి మలాన్ని పైకి నడపుటకు అవసరమైన 'క్రిమిచలనమును' పెద్దప్రేగునందు కలిగించును. ఇక్కడ మలము పైకి మోయునట్టి ప్రేగు యొక్క భాగమునకు ఊర్ధ్వముఖాంత్రమని పేరు.

మలము అంతట కుడినుండి యెడమకు నడచును. ఈ భాగమునకు సరళాంత్రమని పేరు. అంతటినుండి మలము దిగువకు నడచును. దీనికి అధోముఖాంత్రమని పేరు.

పిండి వేయబడిన మలమును, ప్రేగులు సక్రమముగా వెలువరింప లేనియెడల మలబద్ధకము గలుగును.

అప్పుడు మలములు ప్రేగులలోనే కుళ్ళి మురుగెత్తుచుండును. ఆ పులిసిన మలములు లంబికలో యెక్కువగా కుళ్ళును. దీనికి కారణ మేమనగా యీ భాగమునందు మలము ఎగువకు నడువవలసి యున్నది. లంబిక ఒక మురికి గుంట (cess pool) వలె తయారగును. ఆ మలములు పైకి నడుచుటకు మూరు కవాటమును కృత్రిమముగా తెరచుకొని చిన్న ప్రేగులలోనికే నడచును.

ఒకతూరి చిన్న ప్రేగులలోనికి మలము రానారంభించిన యెడల ఆ కవాటము దుర్బలమై మలములు పైకిపోక అంచే మురిగి కుళ్ళి అనేక క్రిములు పుట్టుట కాస్పద మగును. అందు పుండ్లు వ్రణములు గూడ సిద్ధమగును. చిన్న ప్రేగులలోనికి చేరి కుళ్ళిన మలములు జీర్ణక్రియను పాడుచేయును. అప్పుడు తినిన పదార్థము జీర్ణావయవములందే (కుళ్ళి) పైత్య కోశము, వృక్కకము మొదలగు అవయవములను చెరచును.

మధుమేహమునందు ముందుగా కలుగునవి అజీర్ణమూ, మలబద్ధకమూను.

౮ వృక్కకము చెడిన తరువాత

అందుండు లాం.లంకలు చెడుతవి. అందుండి ఊరే హార్మోన్ తిన్నగా ఊరదు. అది రక్తములో కలియదుగాన, దేహము నందలి కండరములు గక్తమునందలి చక్కెరను స్వీకరింపవు చక్కెర రక్తమునందే నిలచిపోతుంది. చక్కెర నిలువయుండిన యెడల అది పులిసి పోతుంది. అందువలన దేహామునందలి కండరము లందలి క్షారసంపదను అది హరించి వేస్తుంది. ఎముకలలోని సున్నమునుగూడ అది తినివేస్తుంది. ఈ బాధలు రాకుండా కాపాడుటకును దేహము రక్తము నందలి చక్కెరను మూత్రముగాను, చెమటగాను బయటికి గెంటివేస్తుంది. అందువల్లనే మూత్రము నందు చక్కెర ఉంటుంది. చర్మము క్రమముగా పనిచేసినంతవరకే చెమట పోస్తుంది. అప్పుడు చెమటలోగూడా చక్కెరే ఉంటుంది. తరువాత చర్మముయొక్క ఆరోగ్యము చెడి పోతుంది. అందువల్లనే మధుమేహ రోగులకు చెమట పోయదు.

(సశేషము)

శ్రీ॥ శే॥ చేగొండి రామజోగయ్యగారు

రామజోగయ్యగారు బెజవాడలో జరిగిన 5వ శిబిరమునకు దయచేసిరి. వారి మోటారు మా తోటలోకి వచ్చే దాకా వారిని మే మెరుగము. పక్షవాతపు రోగికి అంత సాహసముండుట మా కబ్బురము గలిగించినది.

వారికి ఈ వైద్యమునందు విశ్వాసము కలిగినది. వారు ప్రకృతి వైద్యము చేసినవారు అయినారు వారికి రోగము నయముకాలేదు. చివరకు వారీ సంవత్సరం వైశాఖ బ॥ సోమవారం విష్ణుసాయుజ్యమును పొందిరి.

2, 3 సంవత్సరాలు ప్రకృతి వైద్యముజేసినా, పక్షవాతము నయము కాలేదేమని అనేకు లబ్బురపడవచ్చును. వారు జీవించిన ఉద్ధృత జీవితము వలననే వారికి పక్షవాతము వచ్చినదని వారి నెరిగిన వారందరికిని తెలియును.

రోగము వచ్చిన తరువాత వారికి కొంచెము సుగుణము కలిగినది. మాట్లాడే శక్తి వచ్చింది. నడువగలిగారు. ఆలోచింపగలిగారు. జ్ఞాపక శక్తి గూడా పెరిగినది.

ఇంతలో గొడ్డటి పెట్టువలె పెద్ద కుమారుడు—ప్రజ్ఞావంతుడైన పెద్ద కుమారుడు పరలోకగతుడు కావటం తటస్థించినది. వారి ఆరోగ్యాభివృద్ధి నిలచిపోయింది.

ఒక వైద్యుని దగ్గిర ఉంచుకొని ఆరోగ్యము కొరకై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోమని మేము సలహాయిచ్చాము. వారు ఒప్పుకుంటూ ఉండేవారు కాని, యే భూతము అడ్డము వచ్చేదో ఆ శ్రద్ధ వారు తీసుకోకుండానే రోజులన్నీ గడపివేశారు ప్రకృతి వైద్యము అనారోగ్య దశలో నున్నవారికి తోచినట్లు, తోచినప్పుడు చేసేవారు, లేకుంటే మానేవారు. ఇట్లాచేస్తే పక్షవాతమువంటి దుర్భర వ్యాధి కుదురుతుందా?

కుదురనే లేదు. చివరకు వారిని మ్రింగివేసింది. వారిమృతికి యింకో కారణముగూడా ఉండవచ్చును. వారికి ప్రకృతి వైద్యము మీద అభిమానము మెండు. ఆ యభిమానముచేతనే 7, 8 శిబిరాలను వారు ఆహ్వానించి శిబిరవ్యయాలనన్నిటినీ భరించారు.

దొడ్డిపట్లలో ప్రకృతి వైద్యాలయము శాశ్వతంగా నడపాలెనని వారి ఊహ. అది జరుగుటకు యెంతోమందికి యిష్టము లేదు. అక్కడ వారందరితోను ప్రతిఘటించి వారు చేయదలచినారు. వారి ప్రతిఘటన వ్యర్థమైంది. దానితో వారికి మానసిక ఆఘాతము జరిగింది. శిబిరానికి పాకలు వేయిద్దామని శిబిర స్థలానికి పోయినవారు మానసిక ఆఘాతముతో యింటికి వచ్చారు. ఆ యాఘాతమే వారి మృతికి సన్నికృష్ట కారణమైంది.

(Human culture and Cure) డాక్టరు బ్యాబిట్ గారి 'మానవాభ్యుదయం' అనే ఆంగ్ల గ్రంథము ముద్రించుటకు యేర్పడిన సంస్థలో వారు సభ్యులుగా చేరారు.

వారికి ప్రకృతి వైద్యముమీద యెంతో అభిమానము. వారు సంకల్పించిన ప్రకృతి చికిత్సాలయమును దొడ్డిపట్లలో నెలకొల్పిన వారి యాత్మకు శాంతి గలుగునని మా నమ్మిక. వారికి యిద్దరు కుమార్తెలును, నలుగురు కుమారులును గలరు. వారందరికిని మా హృదయపూర్వకమైన సానుభూతిని అందజేస్తున్నాము.

పరాత్పరుడు వారి యాత్మకు శాంతి నొసంగగలడు.

100 రూపాయిల వెండి గద బహుమతి

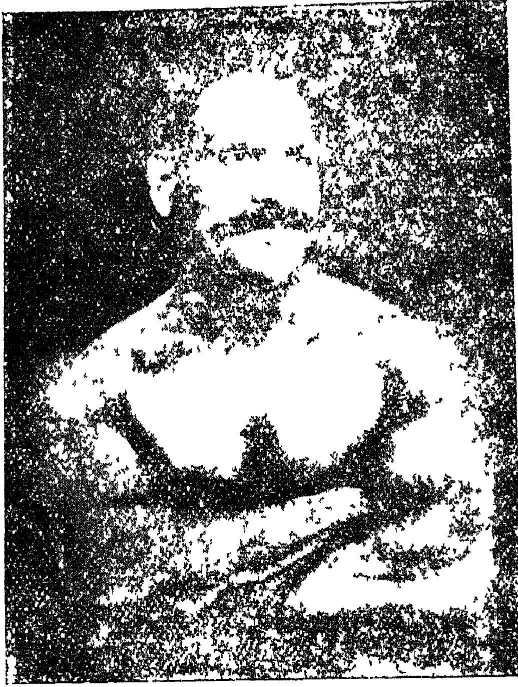
ప్రకృతి ఆహారము వలన బలము తగ్గుననుట సర్వాబద్ధము

మాలవ్యాజీ వంటివారు తెలుగుదేశములో ఉంటే వ్యాయామ విద్య
యింకా బాగా వృద్ధి పొందుతుంది.

ఉదయం, సాయంత్రం వ్యాయామము చేస్తే రోగాలే రావు



ఉస్తాదు సయ్యపరాజు వెంకట గోపాల కృష్ణంరాజుగారు.



నేను 1882 సంవత్సరములో జననమై 12 సంవత్సరములు వచ్చినప్పటినుండియు శరీర పరిశ్రమ ప్రారంభించినాను. అప్పుడు మొగల్తూరు శ్రీ రాజావారివద్ద బాణా, చడీ, పరి, పటా, కత్తి, సాములు నేర్చుకొని 18 సం॥రంల వయస్సులో ఏలూరు కీర్తిశేషులైన శ్రీ పిన్నమరాజు రమణయ్య ఉస్తాదుగారివద్ద కుస్తీ నేర్చుకొనుట ప్రారంభించినాను. తదుపరి 21 సం॥రం॥లో కాశీక్షేత్రమున తులసీఘాట్టులో శ్రీ స్వామీనాధ్ గారివద్దను వారి తాలింలో కుస్తీ నేర్చుకొంటిని.

ఆ తరువాత యే ప్రాంతమునుండి ఫైలుమానులు వచ్చి కుస్తీ పట్టవలసిన దని అడిగినా పట్టుచు గెలుపొందుచు వచ్చినాను. అట్టివి సుమారు పది కుస్తీలవరకు గలవు. 1928 సం॥రం॥లో ఖాదూ ఫైలుమానుగారికి నాకు కుస్తీ జరిగినది. అప్పట్లో హిందూ ముస్లిమ్ విభేదములవల్ల శ్రీ కలెక్టరుదొరవారు 144 శెక్షను ప్రయోగించుటచేతను, కుస్తీసమము చేసినారు. పిదప కుస్తీ పట్టువారిలో మర్యాద గౌరవముల కంటె, ధనాపేక్ష ప్రధానమైపోవుటవల్ల గౌరవము కాదని కుస్తీలు పట్టుట మానివేసినాను. మన ఆంధ్రదేశమున బలముచేయుట, మల్లవిద్య, కర్ర, చడీ, పర్రి, పటా, బాణా, కత్తి సాములలో, నాకెదురుగ యెవరు వచ్చినను, భగవదనుగ్రహమున నేనే జయము పొందుచు వచ్చినాను.

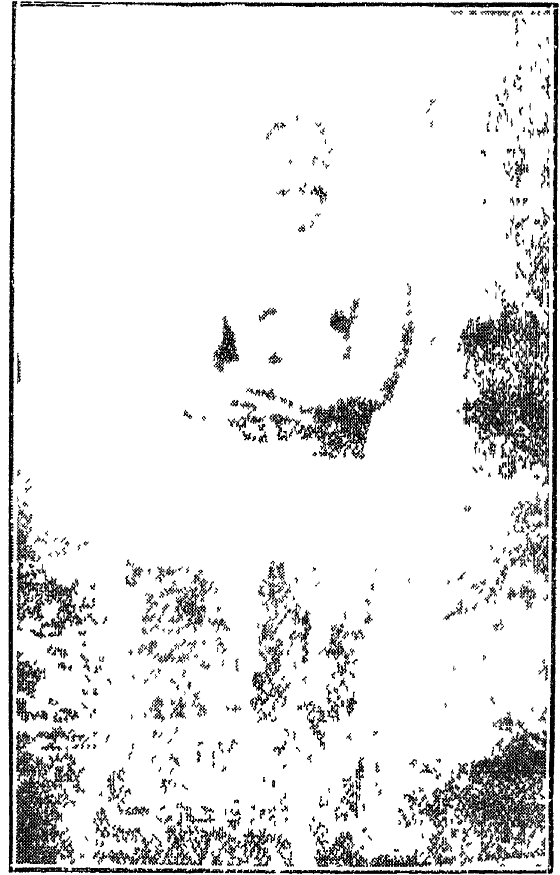
ప్రతి సంవత్సరం కష్టపడి పరిశ్రమ చేయుచు, ఆంధ్రదేశమునందు పలుతావులలో తాలింఖానాలను నెలకొల్పి పెక్కుమంది శిష్యులను తరిఫీజు చేసియున్నాను.

శాండోఫీట్సు:—కారు ఆపుట. గొలుసు తెంపుట, పంటితో 200 పౌనుల బరువునెత్తుట బండియిరుసులు, గెడ్డపారలు విరచుట, గెడ్డపార వూచలు జడగానల్లుట మొదలగు ననేక పనులు చాలకాలము ప్రదర్శించి విరమించుకొన్నాను.

శ్రీ కోడి రామమూర్తి, కోటిరెడ్డి, కట్లో, రజాకు, పత్తూద్దీన్, కలేఫా, శంభూ, గామా, హమీదా. యిమాంబక్సు, శార్దూలశింగు, వగైరాల పరిచయముచే, వారి ఆహార విహారములు వగైరాలను తెలుసుకొనుటయేగాక, పంజాబు, బెంగాల్, మహారాష్ట్రం, బొంబాయి, కాశ్మీరు, గుజరాతు, తమిళము, మలయాళము, ఓరియా ప్రాంతములు సంచారము చేసి తటస్థమైన ఫైలుమానులతో, కుస్తీలు, బలప్రదర్శనములు చేయుచు వారి ఆహార విహారములను తెలుసుకొని తరువాత 1921 లో శ్రీ మహాత్మాజీ బెజవాడ వేంచేసి నప్పటినుండియు కాంగ్రెసులోచేరి, వాలంటీరుగా

పనిచేయుచు జైలుకు వెళ్ళినాను. ఆహారములోని మార్పుచే జైలులో 50 పౌనులు తగ్గిపోయినాను. అప్పుడే క్రొవ్వులేని ఆహారమును తినుట శ్రేష్టమని, అందు అపక్వాహారము మంచిదని నమ్మికపుట్టి అప్పటినుండియు మాంసాహారమును వర్జించి, అన్నము తగ్గించి రొట్టె పాలతో 10 సంవత్సరములపాటు కష్టించి కసరతు చేసినప్పటికిన్ని నాభివద్దను క్రొవ్వు తగ్గనే లేదు.





21 దినముల ఉపవాసమువలన నా తూకము 290 పౌనులు 200 పౌనులు అయినది.

"నా శక్తీ, తెలివీ పెరిగినది"

అంతట 19[illegible] సం॥రం జనవరినెలలో శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి సలహాతో 21 దినములు ఉపవాసముచేసి అప్పటినుండి యిప్పటివరకు ప్రకృతి సిద్ధమగు ఆహారమునే తీసుకొనుచున్నాను. ఈ ప్రకృతి సాంప్రదాయమును ననుసరించుటకు పూర్వము నేను 290 పౌనులు తూక ముండెడివాడను. కాని యిపుడు 200 పౌనులు మాత్రమే యున్నాను. ఇప్పటికి ప్రతి దినమును 500 దండెములు, 500 బస్కీలు, ఆసనములు, కుస్తీలు, లడతీలు వగైరాలు శ్రద్ధగా చేయుచునే యున్నాను. నాకు యిపుడు 58 సంవత్సరములున్నను నా 25 సం॥రం వయస్సులో నెంత యుత్సాహము, మనోవికాసములతో నుంటినో అట్లే యుంటిని. ఇది యంతయు ప్రకృతి

ఆహారమువలననే కలిగినది. ఈ సంవత్సరం ప్రకృతి ఆహారమునకు వ్యతిరేక వాదులు కొందరు యీ యాహారమువలన శరీరములోని బలము క్షీణించి నీరసపడుదు రని వాదించు చున్నారు. ప్రకృతి దత్తమగు నీ యాహారమునం దట్టి లోపమేమియు లేదని నిశ్చయముగ చెప్పగలను. ఆ విషయమును దృఢపరచుటకే నేను యీ సంవత్సరము తిరిగి కుస్తీ పట్టుటకు సిద్ధపడు చున్నాను. మన ఆంధ్రదేశములో నెవరైనను సరే నాతో కుస్తీలోను, బలప్రదర్శనములోను జయించినచో అట్టివారికి నూరు రూపాయల వెండి గద బహుమతి యిత్తును. ఆంధ్రులే అయి యుండి అయిదు రూపాయలు రుసుమును పంపినవారు మాత్రమే పోటీలో పాల్గొనుట కర్హులు. పబ్లీకు రికార్డుతో నుండవలెను. కుస్తీ ప్రదర్శనములకు టిక్కెట్ల వలన వచ్చు ఆదాయములో సగము ప్రకృతి ఆశ్రమమునకున్ను, మిగత సగమున్ను తాలింఖానాలు స్థాపించి, శరీర వ్యాయామమునం దభిరుచిని పెంపొందించుటకు ప్రచారముచేయు ప్రచారకుల దారి బత్తెముల క్రిందను వినియోగింపబడును.

ఆంధ్రదేశములో శరీర పరిశ్రమ బొత్తుగా లేక సోమరులై, రోగములచే పీడింపబడు చున్నారు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య మనునుడి మరచి, ఆరోగ్యమును చెఱచుకొని, ఆసుపత్రులపాలై, డాక్టర్లకు, మందులకు ధనమును వెచ్చించుకొను చున్నారు. మద్రాసు విశాఖపట్టణము మొదలగు జనరల్ ఆసుపత్రులే కాక వూరూర నుండు వైద్యులకును ఖాళీయుండుట లేదు.

చిన్నతనము నుండియు ఆరోగ్య విధులను చక్కగా నేర్వక పోవుటయు, కాశీక్షేత్రమున మాలవ్యాజీ వంటివారి లాగున, మన ఆంధ్రదేశమున పరిశ్రమ, శరీర వ్యాయామముల గురించి శ్రద్ధగా ప్రచారము చేయగల నాయకులు లేకపోవుటయు కారణములు. అందువల్లనే అన్ని రాష్ట్రములకంటె మన ఆంధ్రరాష్ట్రము అధోగతిలో పడి, ఆరోగ్యసూత్రముల ననుసరింప కున్నది.

సోదర సోదరీమణు లందరు సోమరితనమును విడనాడి, దినము రెండుపూటలా చెమట పట్టించుకొనుచు, ఆహారమును మార్చి, రుచులు తగ్గించి, అన్నమే తినవలె నను వారు దంపుడుబియ్యము (చేబియ్యము) వార్చకుండ వండి, తినుచు, కూరలు వుడికించి యెక్కువగా తినుచు, లేక కొబ్బరి నానబెట్టిన గోధుమలు, పెసలు, ఆకుకూరలు, పచ్చిపాలు తీసుకొనుచు, త్రాగుడు, మాంసాహారము; కాఫీ, టీ, చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు, నల్లమందు వగైరా అలవాట్లు మానినచో తప్పక ఆరోగ్యమును బడయగలరు. ఇంకను వివరములు గోరువారు ప్రకృతి ఆహార ప్రచారకుల సలహాల నుచితముగ పొందగలరు. ప్రకృతి శాఖవారు ఎట్టి రోగము నైనను, మందులు లేకనే పంచభూతముల సహాయముచే తప్పక కుదుర్చు చున్నారు.

ప్రతిదినమును వ్యాయామము చేయుచు, చెమట పట్టించుకొనుచు, ప్రకృతి ఆహారమునే తినుచున్నచో ఆరోగ్యముగా నుండుటయే గాక, శరీరబలము వృద్ధి యగునని ధృవపరచుటకే, పైనవ్రాసిన పోటీకుస్తీ యేర్పాటు చేయుటయే గాక యింతగా వ్రాయ బూనితిని.

సంతాన నిరోధము

మందులూ, రబ్బరు సాధనాలు అక్కరలేదు.

మన కవసరమైనంతమందినే కనవచ్చును.

ప్రతి సంవత్సరము స్త్రీ గర్భవతి కాకుండా కాపాడు కొనవచ్చును.

ఆరోగ్యము చెడిపోదు. ఎన్ని సంవత్సరముల విరామముతో బిడ్డలు పుట్టవలెనని కోరిక యుండునో అన్నిసంవత్సరముల కొకసారి కనవచ్చును

ధనవ్యయ ముండదు. భార్యా భర్తలకు కొన్ని దినములు విశ్రాంతి యుండునుగాన ఆరోగ్యము చెడిపోదు, శాశ్వత గొడ్రాలుతనము గలుగనేరదు.

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ఎల్., డి.

మనదేశములోని ప్రజలు నిరుపేదలనీ, బహు సంతానమును పోషింపజాలరనీ, అందువలన సంతాననిరోధ మవసరమనీ ప్రచారములు జరిగినవి. ఇంకను జరుగుచున్నవి. ఇందుకు కొన్ని యౌషధములు, రబ్బరు సాధనలు తయారై ప్రచారములో నున్నవి. సంతాన నిరోధమనగా బిడ్డలసలే పుట్టకుండ నిరోధించుట యని కొంద రభిప్రాయ పడుచున్నారు. దాని యభిప్రాయ మదిగాదు. మన సంసారము యొక్క స్థితిగతుల ననుసరించియు, భార్యాభర్తలయొక్క ఆరోగ్యము ననుసరించియు, ఎందరు బిడ్డలు కావలయు నని కోరిక యుండునో అంతమందిని కనుట. కొందరు స్త్రీలు ఏటేట కనుటవలన నాడీ దౌర్బల్యమేర్పడి రక్తక్షయము పాండు రోగములతో బాధపడుచున్నారు. ఇట్టి యవస్థలు గలుగకుండ మూడునాలుగు సంవత్సరముల వ్యవధితో బిడ్డలను గనుట. సంతాన నిరోధము యొక్క అభిప్రాయ మిది.

సంతాననిరోధముకొర కుపయోగించెడి ఔషధములవలన శాశ్వతమైన గొడ్రాలుతన మేర్పడుచున్నది. రబ్బరు సాధనల నుపయోగించుటవలన స్త్రీ పురుషులు పొందదగిన సంపూర్ణ సౌఖ్యమును పొందజాల కున్నారు. ఇట్టి యస్వాభావిక సంభోగమునకును ముష్టిమైథునమునకును తారతమ్యము లేదు. స్త్రీ గర్భవతిగా నున్నపుడైన స్త్రీపురుషులకు కొంత విశ్రాంతి గలుగును. కాని యిట్టి ఔషధములను, సాధనల నుపయోగించుటవలన గర్భము గలుగు నను భయముండదు గనుక, సంభోగమునకు విరామ ముండదు. అందువలన స్త్రీ పురుషుల ఆరోగ్యము చెడి కురూపు లగుచున్నారు.

సంభోగ మనునది సంతానముకొరకై భగవంతునిచే విధింపబడిన శాసనము. క్షణిక సుఖము ననుభవించుటకు గాదు. సృష్టికొరకై పిపీలికాది సమస్త జీవరాసులకు విధింపబడినది. అట్టి మహత్తరమైన భగవత్సంకల్పము నుల్లంఘించుట వలన మన మధోగతి పాలగుచున్నాము.

బహు సంతానమునైన పోషింపగల ధనికులు సయితము భార్య యౌవనము చెడిపోవునని యిట్టి కృత్రిమమార్గములకు లోనై ఆరోగ్యము నందేమి, బుద్ధిబలమునందేమి వెనుకబడి,వృద్ధాప్యమునకును, అకాలమరణములకును, దారి

ద్ర్యమునకును గురియగుచున్నారు. ఇట్టి యస్వాభావిక సాధనలవలన వితంతువులకు వ్యభిచారము మెండగుచున్నది.

దరిద్రులగువారు సంతానమును కని బిడ్డలు లేనివారికి దానముచేయరాదా! దానములలో పుత్రదానము మహా గొప్పదిగదా! ఒకానొక దరిద్రుని గర్భవాసమున జనించిన బిడ్డలలో నొకరు కాళిదాసువంటి మహాకవి గావచ్చును. మరియొకడు బమ్మెరపోతరాజు కావచ్చును. మరియొకడు త్యాగరాజస్వామి వంటి పరమ భక్తుడు కావచ్చును. ఇంకొకడు షేక్స్పియర్ వంటి మహాకవి గావచ్చును. మరియొకడు శంకరాచార్యులవంటి మతోద్ధారకులు గావచ్చును. వీరందరు దారిద్ర్యము ననుభవించినను మృతజీవులై యున్నారు. దేశోద్ధారకులు, మతోద్ధారకులు, గ్రంధకర్తలు, కవీశ్వరులు, పరిశోధకులు, రాజయోగులు మొదలగు మహానీయు లందరు ప్రథమమున దరిద్రులే గదా? కాబట్టి మోస గాండ్రు ధనార్జనకొరకై తయారుచేసి విక్రయించుచున్న ఔషధముల నుపయోగించి, శాశ్వత సంతాన నిరోధమునకు గురి కాకుందురుగాక! పుత్రులు లేనివారికి గతులు లేవని వేదములు చెప్పుచున్నవి. కాబట్టి సంతాన నిరోధము యొక్క అభిప్రాయమును గమనించి, అట్టి సంతాననిరోధ మవసర మని తలచెడివారి క్రింది స్వాభావికమార్గమును గమనించగోరెదను. ఇది మిక్కిలి నిరపాయకరమైనదియు, వ్యయప్రయాసలు లేనిదియు అయి యున్నది. ఈ ప్రకృతి మార్గమును, ఫిజికల్ కల్చర్ అను (Physical culture) పత్రిక యందు ప్రకటించి యున్నారు. ఈ పద్ధతి మిక్కిలి సులువుగాను, నిరపాయకర మని తోచుటవలన దాని సారాంశమిందు వ్రాయుచున్నాను. ఇది నా సంపూర్ణ స్వానుభవము లోనిదిగాదు. కాబట్టి దీని యాథార్థ్యమును సోదరు లెల్లరు పరిశీలనజేసి, వారి వారి యభిప్రాయములను ప్రకృతి పత్రిక యందు ప్రకటింపగోరెద. ఇటువంటి నూతన విషయములు బయలుదేరిన యెడల పాశ్చాత్య దేశములయందు దానిలోతు కనుగొనుటకు విశ్వప్రయత్నములు చేయుదురు. అట్టి ఉత్సాహవంతులు లేకుండుటవలన మన దేశము వెనుకడుగు వేయుచున్నది. కాబట్టి ప్రకృతి చికిత్సాభిమాను లెల్లరు దీని యథార్థమును కనుగొనుటకు ప్రయత్నింపగోరెద. ఈ పద్ధతి అనుకూలముగ నున్నయెడల ఇతర పత్రికల యందుగూడ విరివిగ ప్రకటించ వచ్చును.

సామాన్యముగ స్త్రీలు 28 దినముల కొకపర్యాయము బయట చేరుచుందురు. ఈ విరామ దినములందు కొన్ని దినములలో గర్భధారణకు స్త్రీ గర్భమునందు "ఓవం" అనబడు సూక్ష్మమైన గ్రుడ్లు ఉత్పత్తి యగుచుండును. దీనికి అండోత్పత్తి (ovulation) యని పేరు. స్త్రీ ఋతుమతి యైన దినము మొదలు 15 వ దినమున అండోత్పత్తి గలుగు నని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనినారు. దీని యథార్థమును రుజువు చేయుటకు జపాను డాక్టరు ఓగినో గారు 132 స్త్రీల గర్భములను ఆపరేషను చేసి పరీక్షించిరట. ఈ పరిశోధనవలన స్త్రీ బయట చేరిన 15 వ దినమున అండోత్పత్తి జరుగునని నిర్ధారణచేసిరి. మొత్తముమీద స్త్రీ బయట చేరిన రోజు మొదలు 15 వ దినమునకు

రెండు రోజులు ముందుగాని రెండు రోజులు తరువాతగాని, అనగా యీ నాలుగైదు దినములలోనే అండోత్పత్తి యగునని నిర్ధారణ చేసిరి. ఈ 4, 5 దినములలో అనగా అండోత్పత్తి దినమునకు ఒకటి రెండు రోజులు ముందుగాని, అండోత్పత్తియగు దినమున గాని జరిగిన సంభోగమే ఫలవంత మగునుగాని, నెలలోని తక్కిన దినములందు గర్భోత్పత్తి గలుగనేర దని ఋజువుచేసిరి. ఒకానొక స్త్రీ 1 వ తేదీన బయటచేరిన యెడల ఆ నెల 15 వ తేదీకి 2 దినములు ముందుగాని, 2 దినములు తరువాతగాని అనగా 13, 14, 15, 16, 17 తేదిలలోనే అండోత్పత్తియు, గర్భాధారణయు జరుగును. తక్కిన తేదీ లందు అండోత్పత్తిగాని, గర్భముగాని గలుగ నేరదు.

అండోత్పత్తియగు కాలమందు కొన్ని నిముసముల కాలము (కొందరిలో షుమారు 1 గంట వరకు) కటిప్రదేశమునకు దిగువను సన్నని నులినొప్పి గలుగుననియు, బాధగలుగు నంతటిదిగా నుండదనియు, పరిశీలనమీదగాని దానిని కనుగొనజాల రనియు వ్రాసిరి. స్త్రీలు యీ విషయమును మనసునం దుంచుకొని బయటచేరిన దినము మొదలు 13-17 దినములవరకు గమనించినచో అండోత్పత్తియగు కాలము కనుగొనవచ్చును. సంతానమక్కర లేనివారు ఆ దినములందు సంభోగము మానుమనిరి. అవసరమైనవా రా దినములందు సంభోగింపవలెననిరి. ఈ పద్ధతి స్వాభావికముగను, నిరపాయకరముగ నున్నదిగాని దీనిని గమనించుట కష్ట మనియు, సమస్త స్త్రీలయందు ఋతువిరామదినములు సమానముగ నుండవనియు కొందరు వాదించుచున్నారు. ఎందువల్ల ననగా ఒకస్త్రీ 28 దినములకు బయట చేరును. మరియొకస్త్రీ 20 దినములకు బయట చేరును. ఇంకొకరు 32 దినములకు చేరుదురు. ఇట్టి సందర్భములలో అండోత్పత్తి దినమును కనుగొను టెట్లని సందేహించుచున్నారు. ఒక కాలెండరు మీద స్త్రీ బయట చేరిన తేదీల మీద 'ఋ' అనిగుర్తు పెట్టుకొనుము. అనగా ఋతుదినము. అండోత్పత్తి దినముల మీద 'అం' అనిగుర్తు పెట్టుకొనుము. ఋతుదినములను వరుసగా 6 మొదలు 12 మాసములు గుర్తు పెట్టిన యెడల, స్త్రీ ఎన్ని దినముల విరామముతో బయట చేరునో తెలుసుకొనవచ్చును. దానిని కనుగొనిన తరువాత యీ పద్ధతి మిక్కిలి సులభముగా నుండును. స్త్రీ ఎన్ని దినముల కొకసారి బయట చేరిననూ, ప్రతి స్త్రీ యందును, అండోత్పత్తియైన దినము మొదలు 15 వ దినమున బయట చేరుదురు. అనగా బయట చేరిన దినముతో సహా 15 తేదిలు వెనుకకు లెక్కించిన యెడల అండోత్పత్తి దినము తెలియగలదు. ఈపైన వివరించినట్లు ఈ తేదికి ఒకటి రెండు దినములు ముందుగాని వెనుకగాని జరుగవచ్చును.

ఒక స్త్రీ 30 తేదిన బయట చేరినచో ఆ నెల 16 వ తేది అండోత్పత్తి కాలమగును. 28 దినములకు బయటచేరు స్త్రీ 1 వ తేదిన బయట చేరినయెడల, మరల 30 తేదిన బయట చేరును. ఆమెకు అండోత్పత్తి 16 వ తేదిన జరుగును. అనగా 14 దినములు ముందు జరుగును. 20 దినముల కొకసారి బయట చేరు స్త్రీ 1 వ తేదిన బయట చేరిన యెడల మరల 22 వ తేదీన బయట చేరును. ఈమెకు

8 వ తేదీన అండోత్పత్తి యగును. అనగా 22—14=8 తేదీ. 26 దినములకు బయటచేరు స్త్రీ 1 వ తేదిన బయట చేరిన యెడల మరల 28వ తేదీన బయటచేరును. 28—14=14 తేదిన అండోత్పత్తియగును. స్త్రీలు ఎన్ని దినములకు బయట చేరినను, బయట చేరిన తేదినుండి 14 తీసివేసిన యెడల అండోత్పత్తి దినము తెలియగలదు. ఈ నియమము సమస్త స్త్రీల యందును సమానము. స్త్రీ ఎన్ని దినముల కొకసారి బయట చేరునో నిర్ధారణ చేసిన తరువాత ఆ విరామదినములనుండి 14 తీసి వేసిన యెడల అండోత్పత్తి దినము తెలియును.

ఉదాహరణము: 24 దినములకు బయట చేరు విషయములలో, ఆమె 1 వ తేదీన బయట చేరిన యెడల మరల 26 వ తేదీన బయట చేరును. 26 వ తేది—14 రోజులు=12 తేదిన అండోత్పత్తి యగును. ఈ విషయములో బయట చేరిన తేది మొదలు 12 రోజులకు గాని, మరల బయట చేరుటకు ముందు 14 దినము లనిగాని లెక్కించుకొనవలెను.

స్త్రీ జాగ్రత్తగ పరిశీలించినయెడల, అండోత్పత్తి దినము కనుగొనవచ్చును. పొరపాట్లు జరుగకుండుటకు మరికొందరు శాస్త్రజ్ఞులు అండోత్పత్తి దినమునకు ముందు 5 రోజులును, ఆ దినమునకు తరువాత 2 దినములును మొత్తము 8 దినములు సంభోగము జరుపవద్దనిరి. ఈ 8 దినములలోనే గర్భోత్పత్తి యగును గాన వారి యవసరమును బట్టి ఆయా దినములందు సంభోగించుటగాని, మానుటగాని చేయవలెను.

ఈ పద్ధతులను జాగ్రతగ గమనించుటవలన యీ క్రింది లాభములు పొందగలము. (1) మన కవసర మైనంతమందినే కనవచ్చును. (2) ప్రతి సంవత్సరము స్త్రీ గర్భవతి కాకుండ కాపాడుకొనవచ్చును. (3) ఆరోగ్యము చెడిపోదు. (4) ఎన్ని సంవత్సరములు విరామముతో బిడ్డలు పుట్టవలె నని కోరికయుండునో అన్ని సంవత్సరముల కొకసారి కనవచ్చును. (5) ధన వ్యయముండదు. (6) భార్యాభర్తలకు కొన్ని దినములు విశ్రాంతి యుండును. గాన ఆరోగ్యము చెడిపోదు. (7) శాశ్వత గొడ్రాలుతనము గలుగనేరదు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ-1940 సం॥రము ఫిబ్రవరి నెల లెక్కలు

జమలు: వెనుకటి నిలువ 12-3-7, ప్రకృతి పత్రిక 71-2-0, పుస్తకములు 46-2-3, స్టోర్సు 2-4-0, ఇళ్ళు అద్దెలు 12-0-0, డివిడెండు 5-0-0, జనరల్ పోస్టేజి 0-1-3, అడ్వాన్సులు 128-13-0, అప్పుల వసూలు 90-0-0, గాంధీబ్యాంకు 95-0-0, అనామతు 3-0-0. మొత్తం 465-10-1.

ఖర్చులు: ప్రకృతి పోస్టేజి 6-11-3, పుస్తకములు 17-0-6, ఇళ్ళు—పన్నులు 16-4-10, మరమ్మతులు 11-0-0, ఆఫీసు-నౌకర్లు 35-13-2, స్టేషనరీ 0-3-0, సామాను 10-0-0, మిసలేనియాసు 5-5-9, జనరల్ పోస్టేజి 4-9-6, అచ్చుపని 19-4-0, భరణములు 33-5-4, బాకీతీర్చినది 95-0-0, గుండావారి వ్యాజ్యం 24-0-0, గాంధీబ్యాంకు 50-0-0, పిట్టలవ్యాజ్యం 106-10-9, నిలువరొక్కము 30-6-0. మొత్తం 465-10-1.

పి. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

రక్తపు పోటూ - పక్షవాతమూ నయమైనవి.

దివాకరుణి సుబ్బారావుగారు, బి. ఎ , బి. ఎల్.

నాకు 13-1-40 తేదీన కోర్టునుండి యింటికి వచ్చుచుండగా కళ్లు తిరిగినవి. తలనొప్పి నాదు కలిగినవి. త్రోవలో పడుదు నను భయముతో దగ్గర అరుగుమీద కూర్చొన ప్రియత్నము జేయబోయి ఇంతలోనే క్రిందబడితిని. బట్టలు బురద అయినవి. ఎట్లనో తెప్పరిలి యింటికి వచ్చి దడదడ లాడుచు రెండు మెతుకులు తింటిని. ఆరాత్రి ఒక స్నేహితునితో మాట్లాడుచుండగా మరల దడవచ్చి మాట గొణుగుపోయినది. కాని యెట్లనో ఆ తెర కూడ తగ్గిపోయినది. మరునాడు భోజనము చేసి మధ్యాహ్నము పడకకుర్చీలో కూర్చుని యుండగా మరల తెరగా వచ్చినది. మాట బాగా రాలేదు. కక్కూసులోకి పోబోతూ నడువలేక మధ్యలోనే క్రిందబడితిని. ఆ తెర కూడ సర్దుకొనినది. మూడవనాడు ఆఫీసులో పనిచూచుకొంటుండగా మాట తడబడినది. తలనొప్పి, దడ, వచ్చినవి. వెంటనే వెళ్ళి పక్కమీద పరుంటిని. ఆ పడక సాయంత్రము వరకు అట్లనే యుంటిని. సాయంత్రముకు మూతి వంకరపోయెను. మాట నంగి యేర్పడెను. ఎడమకాలు, చెయ్యి పట్టులేకుండా పోయెను. వెంటనే డాక్టర్లువచ్చి యింజక్షన్‌లు యిచ్చిరి. మూత్రము పరీక్షచేసిరి. మధుమేహము (Diabetes mellitus) వలన కలిగిన పక్షవాత మని రోగనిదానము చేసిరి. (Insulin) ఇన్‌సులిన్ యింజెక్షన్ వలన క్రమముగా మూత్రములో మధువు పోయెను కాని ఆకలి కలుగలేదు. దేహ మనో పరిశ్రమలు ఏమాత్రము సహించలేక పోతిని. కొంచెము చదివినను ఏమాత్రము నడచినను బలహీనత, తలనొప్పి, నాదు, దడ, వచ్చుచుండెను. నాడుల దౌర్బల్యము అని (Iron Arsenite) లోహము, పాషాణము యింజెక్షన్‌లు, లోనికి Liver Extract ను యిచ్చుచుండిరి. ఏమిచేసినను పైచిహ్నములు తలనొప్పి, తలనాదు తగ్గలేదు. ఇక జీవిత సౌఖ్యము లే దనుకొంటిని. ఒక స్నేహితుడు రక్తపుపోటు వున్న దేమో చూపించుకొనుడని సలహా యిచ్చెను. తుదకు డా. కే. భీమేశ్వరరావు యం. బి., బి. ఎస్. గారివద్ద ఆ పరీక్షకూడ చేయించుకొంటిని. డా. కే. భీమేశ్వరరావుగారు పరీక్షచేసి యిది కేవలము పక్షవాతము కాదనిన్నీ రక్తపుపోటు ప్రధాన వ్యాధి అనిన్నీ, అందువల్లనే మిగిలిన వికారములు కల్గిన వనిన్నీ చెప్పి రక్తపుపోటు ఆధిక్యతకు సరియైన మందులు లేవనిన్నీ, ఆహార విహారములలో నియమములు పాటించవలెననిన్నీ, చెప్పి ఆహారవిషయములో విశ్రాంతి, నిర్విచారజీవనము, నిశ్చలతత్వము మొదలైన కొన్ని సలహాల నిచ్చిరి. నేను లోగడ రెండు పర్యాయములు ప్రాణోపద్రవమైన రోగపీడితుడనై కానేయ చికిత్సవల్ల స్వాస్థ్యము పొంది నందున భీమేశ్వరరావుగారి ఆహార నియమములు ప్రకృతి చికిత్సకు అనుకూలముగ నుండునని తొట్టిస్నానములు కూడ చేసిన బాగుండునని తలచి మొదట ఆహారములో మార్పుచేసితిని. తర్వాత కటిస్నానములు రోజుకు రెండుపర్యాయములు 10 నిమిషములు చేయుచుంటిని. స్నానములు మొదలుపెట్టు

టకు ప్రొఫెసర్ డి. రంగాచార్యులు ఎమ్. డి. పి. ఎచ్. డి. గుంటూరుగారు నాకు సలహా యిచ్చిరి. వారు చెప్పిన ప్రకారము రెండు మాసములకు పైగా చేయుచున్నాను. రెండు కటిస్నానములు రోజుకు, మధ్యాహ్నము దంపుడుబియ్యపు అన్నము, చప్పిడికూరలు, మజ్జిగ, నెయ్యి, రాత్రి, గ్రహామ్‌రొట్టె, మజ్జిగ, పండ్లు, యిది నా ఆహారము. మూత్రములో మధువున్ను, శ్వేతధాతువున్ను (Albumen) మాయమైనవి. తలనొప్పులు తగ్గినవి. ఆకలి కలిగినది. మూత్ర పురీషములు క్రమపడినవి. మంచి లెవెల్ రోడ్డుమీద రెండు మూడు మైళ్లు నడుపశక్తి వచ్చినది. రోగనివారణ అగునని ధైర్యము కల్గినది. నీలపురంగు సూర్య కిరణపు ప్రసరణవల్ల తలనొప్పులు తగ్గునని రంగాచార్లుగారు సలహా నిచ్చిరి. అవి చేయుచున్నాను. 1920 సంIIలో ప్రమాదమైన నంజు వ్యాధి వచ్చి వైద్యులందరు లాభము లేదని చెప్పిన మీదట శ్రీమాన్ కాశీ కృష్ణాచార్ల గారు కౌనేయ చికిత్సచే నాకు ప్రాణదానము చేసిరి. మరల 1923 సంIIలో చలిజ్వరము లీవర్ జబ్బువచ్చినప్పుడు కూడా హోమియో పతీవైద్యము 4 నెలలు చేసినలాభము లేక చివరకు తొట్టివైద్యము వల్ల ఆరోగ్యము పొందినాను. ఇప్పుడురక్తపుపోటు,పక్షవాతము ఆల్‌బుమినేరియ, మధుమేహము, అను భయంకర వ్యాధులచే పీడితుడనై వైరూప్య ఔషధ సేవచే లాభములేక ప్రకృతి చికిత్సవల్ల విముక్తుడనైనాను. ఇందునుబట్టి జూడ ప్రకృతి చికిత్సకుమించిన చికిత్సావిధానము లేదనిన్ని, మిగతా సిద్ధాంతము లన్నియు, చాలవరకు భేషజము లని నమ్మి నారోగ వృత్తాంతమును మీరు కోరనిదే మీ చికిత్సా సిద్ధాంత వ్యాపకమునకు వుపయోగించునని పంపుచున్నాను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ- 1940 సంIIరం మార్చి నెల లెక్కలు

జమలు. వెనుకటి నిలువ 30-6-0, ప్రకృతిపత్రిక 61-0-0, పుస్తకములు 49-0-9, స్టోర్సు 8-5-0, ఇళ్ళ అద్దెలు 6-0-0, జనరల్ పోస్టేజి 0-4-0, గాంధిబ్యాంకు 100-0-0, అడ్వాన్సు 1-8-0, పాతబాకీ 3-8-0, హుండికలో పొరపాట్లు 0 2-0, మొత్తం 260-1-9.

ఖర్చులు: ప్రకృతి 10-7-6, పుస్తకములు 3-10-9, జనరల్ పోస్టేజి 2-7-9, స్టోర్సు 8-4-4, మిసలేనియసు 2-12-3, స్టేషనరీ 2-11-0, నౌకర్లు 20-4-0, ఇళ్ళు-పన్నులు 0-9-0, మరమ్మతులు 0-6-6, అనామతు 3-0-0, ఆడిటరు 40-0-0, భరణములు 8-5-4, బాకీతీర్చినది 23-0-0, అడ్వాన్సు తిరిగి యిచ్చివేసినది 1-8-0, నిలువ రొక్కము 132-11-4, మొత్తం 260-1-9.

పి. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ - 1940 సంIIరం ఏప్రియల్ నెల లెఖ్ఖలు

జమలు: వెనుకటి నిలువ 132-11-4, ప్రకృతిపత్రిక 33-1-0, పుస్తకములు 61-12-11, స్టోర్సు 20-6-0' పొలములు 40-0-0, జనరల్ పోస్టేజి 0-5-0, ప్రింటింగు అడ్వాన్సు 304-12-9, బాకీవసూలు 30-0-0, పుస్తకాల అడ్వాన్సు 50-0-0. మొత్తం 673-1-0.

ఖర్చులు: ప్రకృతిపత్రిక 203-4-9, పుస్తకములు 167-4-3, స్టోర్సు 1-4-0, పొలములు 15-0-0, జనరల్ పోస్టేజి 2-1-9, నౌకర్లు 20-4-0, స్టేషనరీ 0-4-6, మిసలేనియసు 2-15-9, భరణములు 58-5-4, పిట్టల వ్యాజ్యము 10-0-0, అప్పు తీర్చినది 2-4-0, అప్పుయిచ్చినది 0-2-6, పుస్తకాల అడ్వాన్సు 16-10-8, నిలువ రొక్కము. 176-3-6, మొత్తం 673-1-0.

పి. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

40 దినముల ఉపవాసము

కామిలా వ్యాధి తొలగిపోయి సంపూర్ణమగు శారీరక మానసికారోగ్యములు చేకూరినవి. నా జీవితములో నెన్నడు యెరుగనటువంటి జఠరాగ్ని గలిగి దేహమునకు నూతన కళాకాంతు లేర్పడినవి.

బి. వెంకటరమణప్ప.

మాది చెన్నరాజుపల్లె; పెనుకొండ తాలూకా, అనంతపురం జిల్లా. మా వంశపారంపర్యము ఆయుర్వేద వైద్యము సాంప్రదాయకముగా వచ్చుచున్నది. కాన నాకుకూడా ఆయుర్వేద వైద్యమునందు కొంత ప్రవేశము కలదు. ఇటీవల మన దేశములో వ్యాప్తిలోనికి వచ్చుచున్న ప్రకృతి వైద్యముయొక్క ప్రాశస్త్యమును గూర్చి తరుచు వినుచుండుటచే నా ప్రకృతి వైద్యముకూడా కొంత తెలుసుకొనవలయునని ఆసక్తి జనించి అందు తగు కృషి జేసి ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు కమిటీవారిచే నడుపబడుచున్న 'ప్రకృతి చికిత్సక' 'ప్రకృతి వైద్యాచార్య' మొదలగు పరీక్షలందు ఉత్తీర్ణుడ నైతిని.

అందువల్ల నీ ప్రకృతి వైద్యమందు కొంత శాస్త్రజ్ఞానమును బడయగలిగితిని గాని తగినంత అనుభవజ్ఞానము లేనందున నా కంతగా తృప్తి జనించలేదు. అందులకుగాను సమర్థులగువారి చెంత కొంతకాలముండి తగు శిక్షణ పొంది నా యీ సంకల్పము నెరవేర్చుకో నుద్దేశించితిని. శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించి నా ఆశయమును విన్నవించుకొంటిని. ఇప్పు డప్పు డనక యే వేళలో నైనను నాకు గలిగిన చికిత్సా విధాన మందలి సంశయము లన్నియును శ్రీవారు విసుగనునది లేక సులభముగా గ్రాహ్య మగునట్లు తగురీతి బోధించుచుండెడివారు. మరియు ఇతరులకు చికిత్సజేసి తద్వారా సంపాదించుకొన్న జ్ఞానము కన్న తాను స్వయముగా చికిత్సనొంది అందువల్ల గడించుకొన్న విజ్ఞానము మరింత శక్తిప్రదముగా నుండ గలదను శ్రీవారి హెచ్చరిక ననుసరించి నే నీదిగువ నుదహరించినరీతి చికిత్స నొందితిని.

ఉదయసాయంత్రములయందు తొట్టిస్నానము. అనంతరము దేహమునకు సహజమగు వుష్ణము వచ్చువరకు ఆసనాభ్యాసము, వారమునకు 2 మారులుఆదిత్యపేటికాస్నానములు, మృత్తికా స్నానములు చేయుచుండెడివాడను. పాలు పండ్లనే ఆహారముగా తీసుకొనుచుండెడివాడను. ఇట్లు 3 మాసములు గడచిన మీదట ఉపవాసచికిత్స ప్రారంభించితిని. అప్పుడు నిత్యము ఉదయమున ఎనిమా, అనంతరము దాదాపు 10 మైళ్ళవరకు నడకపరిశ్రమ, తదుపరి కృష్ణాస్నానము చేయుచుండెడి వాడను. మధ్యాహ్నమందు ఆధ్యాత్మిక, ప్రకృతి చికిత్సకుసంబంధించిన వివిధ గ్రంథముల పఠనము. మరియు ఇచ్చట చికిత్స పొందుచుండిన తదితరరోగులకు సమయానుకూలముగా గావింపబడుచుండు ప్రత్యేక చికిత్సలను శ్రద్ధగా గమనించుచుండుట, మొదలగు కార్యములందు పాల్గొనుచుండెడివాడను. దేహము బడలికగా నిరుత్సాహముగా నున్నపుడెల్ల అభ్యంగ స్నానము చేయుచుండెడివాడను. దానితో మరల నూతన శక్తిసామర్థ్యములు చేకూరుచుండెడివి.

ఉపవాసచికిత్స ప్రారంభించిన మరుసటి దినము నుండియు నా కాకలియే కాలేదు. మరియు యేలాంటి యితర బాధలు కలుగలేదు. కాని 13 వ దినమున కొంచెము ఆకలి కనిపించినది. ఆనాడు మామూలుకన్న విశేషించి యెక్కు

వగా జల పానము గావించితిని. దానితో నా యాకలి శమించిపోయినది. ఆ మరుదినమున ఎనిమా చేసుకున్నప్పుడు మామూలుకన్న విపరీతముగా మలము బహిష్కరింపబడినది. ఈ ఉపవాస కాలమందు నా దేహము కొంత వరకు చిక్కినదిగాని, బలమెంతమాత్రము క్షీణించలేదు సరికదా, 20 దినములు దాటి నప్పటినుండి నా శరీర మనోబలములు మరింత వృద్ధినొందినవి. అప్పటి నాస్థితి నాకే ఆశ్చర్యముగా నుండెడిది. ఉపవాసచికిత్స యనిన చాలమంది భయపడు చుందురు. కాని ఒక పరియాయము ఈ చికిత్స నాచరించినచో దానియొక్క మహత్తరమగు విలువ దెలిసి కొనగలరు. తదుపరి యిట్టి అనవసర మగు భయములకు తావుండదు.

ఎందుకన ఉపవాసకాలమందు మన శరీరమందలి రోగకారణమగు అన్యపదార్థము ఆహారముగా మారి మనకు ఆకలియనునది గలుగక నా యన్యపదార్థము శమించినకొలది మనకు నూతనశక్తిసామర్థ్యములు గలుగుచుండును. మరియు మనస్సు నందలి వికారములు సయితము నివారింపబడగలవు. ఈ విధముగా ఉపవాస చికిత్స మన శరీరమనస్సులను శుద్ధి చేయుచున్నది. ఇందువలననే మన ఋష్యాదు లుపవాసమును తపస్సులో నొక భాగముగా స్వీకరించిరి. మరియు మన పూర్వు లుపవాసమును మోక్షసాధనములలో నొకటిగా భావించియుండుట చేతనే ఏకాదశీ వ్రతము అత్యంత మహత్వమైన దనియు, పుణ్యప్రదమైన దనియు తెలిపియున్నారు. కాని నేడట్టి ఏకాదశీ వ్రతమును ఆచరించు వారు లేరైరి. నామకార్థముగా నే కొద్ది మందియో యున్నను, వారైనను దానిని సక్రమముగా నాచరించక కోరిన పదార్థముల దిను వ్రతముగా మార్చుచున్నారు. అందువల్ల వారు పొందవలసిన మహత్తరమగు సుగుణములను పొందకపోగా పెక్కు వ్యాధులకు గురియై అల్పాయుష్కులై దేశమునకు మితిలేని హానిని కలిగించుచున్నారు.

కేవలము మానవులు మాత్రమే గాక పశుపక్ష్యాదులు సైతము వాటికి అనారోగ్యము గలిగినప్పుడు కొంతకాలము ఉపవసించి మరల ఆరోగ్య భాగ్యము నొందుచుండుట మనము తరుచు చూచుచుండు విషయమే. కాన నీ ఉపవాసచికిత్స ఈశ్వరోద్దేశమగు వాస్తవమగు ప్రకృతి చికిత్స యనుట యందతిశయోక్తి లేదు. ఇట్టి పుణ్యప్రదమగు ఉపవాస చికిత్సను 40 దినములు చేసి ముగించితిని. కొద్దిరోజులు గోధుమజావ, పండ్లను తీసుకొని తదుపరి మామూలు భోజనము స్వీకరించితిని. దీనితో నాకు చిరకాలము నుండియున్న కామిలా వ్యాధి తొలగిపోయి సంపూర్ణ మగు శారీరక మానసికారోగ్యములు చేకూరినవి. మరియు నా జీవితములో నెన్నడు యెరుగనటువంటి జఠరాగ్ని గలిగి దేహమునకు నూతన కళాకాంతు లేర్పడినవి. నాకిట్టి మహోపకారము జేసిన శ్రీ యోగీంద్రులవారికి నేను త్రికరణ శుద్ధిగా కృతజ్ఞుడను. మరియు నా భారత సోదర సోదరీమణులకు విన్నవించుకొనున దేమన పక్షమున కొకరోజు జలపానముతోగాని లేక ఫలరసముతోగాని మహాపుణ్యప్రదమైన ఏకాదశీ వ్రతమును సక్రమముగా నాచరించి తద్వారా శారీరక, మానసిక, దైవిక బలములను దీర్ఘాయురారోగ్యములను బడసి మాతృదేశమును దాస్యపంకిలము నుండి తొలగించి స్థిరకీర్తిని బడసి సుఖించవలసినదిగా నా హృదయపూర్వక మగు ప్రార్థన.

ప్రాయోపవేశము

కోట శ్రీరాములు

(సద్గతి)

[సత్యవతి ఘోరికే ప్రేలాపిస్తోంది. తండ్రిచే భగవద్గీత చదివించి శాంతివచనం చెప్పింది. అందర్నీ నిశ్శబ్దంగా ఉండమని గురువుగారి వంకచూచి "బాబూ! మా రాధ నా జీవిత చరిత్ర చదువుతున్నాడు, వినండ"ని చెప్పి, తల్లిని నా రాధాకృష్ణులపరం పుస్తకం తీసుకురమ్మంది. తుదిచూపన్నట్లు చూచి వాటిని గుండెమీద ఉంచుకుంది. కథ చదవటం ప్రారంభించాడు. వివాహసమయంలో రెండు బొట్లు, కథావసానంలో రెండు బొట్లు, కొలికెల వెంబడి జారినై. ముఖం జేవురించింది. పెదవి కరుచుకొని తండ్రిని చూస్తూ "ఔను! మనస్సు నంటుకున్న దావాగ్నిని ఆర్పటానికి యెవరికి శక్య మవుతుంది? వైద్యాలవల్ల మాత్రం ఏమవుతుంది? ఏం కాదు. నాచరిత్ర ఏ తల్లిదండ్రులకైనా నీతివాచకమవుతుందేమో! ఆయన నాఆత్మకు తరవాత శాంతిచెప్పనీ! ఏమైనా ప్రయోజనం ఉండనీ, లేకపోనీ, ఒకసారి నా జీవితాన్ని స్మరించుకున్నానంది. కందిరీగ రొదలాంటి శబ్దమైంది. సరే శలవైంది, దర్భశయ్యమీద పరుండబెట్టమంది. నిమిషంలో అరకన్ను పెట్టి నవ్వుముఖంతో భౌతిక శరీరం వదలింది.

శిష్యుడు కన్నీరు విడిచి ఆ చరిత్రను యథాతథాగా ప్రచురించటానికి అనుమతివ్వమని సౌభాగ్యరాయుడిగారిని కోరాడు.]

చరిత్ర

౧

సత్యవతి సౌభాగ్యరాయుడుగారి కొమార్తె. అందమైంది, చురుకైంది. ఎలిమెంటరీ పాఠశాలలో నాల్గోక్లాసు చదివేటప్పుడు జరిగిన యినస్పెక్షనులో ఈ అమ్మాయికి బహుమతీగా వచ్చిన పతివ్రతల చరిత్రం, రాధాకృష్ణుల చిత్రపటం యిప్పటికీ వున్నాయ్. బహుమతీగా తెచ్చుకున్న వనేమో వాటిని మరీ ప్రాణంగా చూచుకుంటూ వుంటుంది. చదివి చదివి పుస్తకంలో కథలు కంఠస్థమైనై.

భాద్రపదానికి 12 సంవత్సరాలు వెళతై అనుకున్నారు. పెళ్ళి ప్రయత్నాలు జరుగుతునే వున్నాయ్. సౌభాగ్యరాయుడుగారు తమ ఆత్మీయులందరితోనూ "అమ్మాయి కెక్కడన్నా సంబంధం విచారిద్దురూ" అని చెబుతూన్నారు.

సుబ్బారావుగారి ద్వారా వొక సంబంధం వచ్చింది. పిల్లవాడు యఫ్. ఎ. పరీక్షకు వెళ్ళాడుట. అతని వంతు 15 యెకరాల పల్లపు పొలం వొక తోట వస్తుందిట. 2000 వేలు కట్నం, ఆడపడుచు లాంఛనాలు, అమాం బాపతు 2500 యివ్వమన్నారుట. సత్యవతి తల్లి ఆ సంబంధం బాగుందంటే బాగుందంది. రాయుడుగారు పిల్లవాడిని చూచి స్థితిగతులు విచారించి వద్దామని ప్రయాణం పెట్టారు. చూపులికి వస్తున్నామని కబురు కూడా చేశారు.

౨

ఇందిర నారాయణరావు మేనత్త కూతురు. మ్యునిసిపల్ బాలికాపాఠశాలలో 2వ ఫారం చదువుతోంది. ఇంటిప్రక్క యిల్లవటంచేత నారాయణరావుదగ్గరకు వచ్చి లెక్కలు -

ఇంగ్లీషు చెప్పించుకు పోతూ వుంటుంది. ఏం చెప్పినా యిట్టే అవగాహన చేసుకుంటుందని నారాయణరావు అత్తతోను - అమ్మతోను చెపుతూ వుంటాడు. ఇందిరకు చదువు యింకా చెప్పించలేనని అత్తంటే, కాదు కూడదు 3 వ ఫారంకూడా చదివించమని పట్టుపట్టాడు.

తాను స్కూలుఫైనల్ ప్యాసయినట్టు పత్రికల్లో పడ్డది. ఇందిరకూడా ఫస్టుమార్కుల్తో ప్యాసయిందని హెడ్‌మిస్ట్రెస్ చెప్పింది "సరిగ్గా బావచెప్పిన ప్రశ్నలన్నీ వచ్చాయి కనుక నేనాకు ఇంగ్లీషులో 65 మార్కులూను లెక్కల్లో ఫస్టుమార్కు వచ్చిందిగాని లేకపోతే నాకు అన్నిమార్కులు రాకేం" అంది. మేనత్త సంతోషించింది. నారాయణరావు "సీ మొఖం! నువ్వుకష్టించి చదివావు గాబట్టే వచ్చాయిగాని నే చెపితే రావట మేమిటీ—నన్ను వుబ్బేద్దామనుకుంటున్నావా" అన్నాడు. "లేదు బావా! నిజం చెపితే యెవరికన్నా నిష్టూరమే నంది." అందరూ నవ్వుకున్నారు.

స్కూలుఫయినలు చదువుతుంటే నారాయణరావుకు నాలుగుమంచిసంబంధాలువచ్చాయ్. వాటిల్లో ఒకటి తహస్సీలుదారుగారిసంబంధం. అది చేసుకుందామని వెంకటరావుగా రాశపడ్డారు. సుందరమ్మ సంబరపడ్డది. ఈ క్లాసు ప్యాసయితేగాని పెళ్ళిమాటెత్తకూడదని నారాయణరావు నిక్కచ్చిచేశాడు. మరుసటి సంవత్సరం మళ్లీసంబంధాలు వచ్చినై. ఈ క్లాసు కూడా ఐతేగాని చేసుకోనన్నాడు.

యఫ్,ఏ. కూడా ప్యాసయాడు. ఇందిర నాల్గవ ఫారంతో చదు వాపింది. అప్పటికే బావతో విద్యావ్యాసంగం జరుపుతునే వుండి నారాయణరావుకు ప్రీతిపాత్రమైంది. చక్కనిది, తెలివితేటలుగలది, చిన్నప్పటినుంచి తనతో మెలిగిందీ, యింకేం కావాలీ?

కొడుకు ఏదోసాకు చెప్పి వచ్చిన సంబంధాలన్నీ తిరక్కొడుతున్నాడని వెంకట్రావుగారికి కోపం వస్తోంది. సుందరమ్మగారు మాత్రం ఏ మనలేకుండా వుంది. "వివాహవిషయంలో, నే చెప్పినట్టువింటేవిన్నావు, లేకపోతే ఆ ప్రమేయం యిక నే వదులుకుంటున్నా" నని ఖచితంగా చెప్పాడు తండ్రి. ఇందిరని చేసుకుంటే మన కన్నివిధాల శ్రేయస్సని నే తలుస్తున్నా, నీ ఉద్దేశం చెప్పెయ్యావే అమ్మా" అని నారాయణన్నాడు.

"వాళ్ళది బీదకుటుంబ మనీ, కట్నం కానుకలివ్వలేరనీ ఆ సంబంధం మీనాయన సుతలాం వొప్పుకోట్లా. ఆయన పెంకిపట్టు నువ్వెరుగుదువుకదా! పైన నీయిష్టం" అంది తల్లి.

నారాయణరావు నిలువున నీరై పోయాడు. "దగ్గర కూచోపెట్టుకుని చదువు చెప్పుకున్నా యిందిరని యింకొకడికి కట్టిపెట్టాలిసిందేనా అని కళ్ళ నీళ్లుపెట్టుకున్నాడు. "నాకు పెళ్ళి అవసరంలే" దన్నాడు. "అట్లాకాదు. తండ్రిమాట వినుకోటం మంచిపద్ధతంది" తల్లి. ఇందిర తన మీద ప్రాణంపెట్టుకునివున్నా తనేం చెయ్యలేక పోతున్నానని తన మగతనాన్ని నిందించుకొని గుడ్లనీళ్ళు గుడ్ల గుక్కుకున్నాడు.

3

సౌభాగ్యరాయుడుగారు వెంకట్రావుగారు కోరిన కట్నకానుకలు - లాంఛనాలు వొప్పుకున్నారు. అల్లుణ్ణి పిలిచి నీకు అలకలో 100 రూపాయిల సైకిల్ కావాలా, చేతి ఘుడియారం కావాలా అని అడిగారు. "మీ దయవచ్చింది

యిప్పించం"డనిగిరుగిన తిరిగి వెళ్ళాడు నారాయణరావు. అతడు పడే ఆందోళ నంతా చూచాయగా విన్నారు రాయుడుగారు పైగా నిరాశను చూపే ఇందిరముఖాన్ని కూడా భోజనాలవేళ చూచారు. మనస్సు చివుక్కుమంది. మంచిసంబంధమనే ఆశ ఒకేపు, పిల్ల భవిష్యత్ సంసారం యింకొకవేపు, గుంజటం మొదలు పెట్టినై. భార్యతో సంప్రదించాడు. "దానికేమండీ నిక్షేపమయిన సంబంధం. కుర్రవాళ్ళట్లాగే తెలిసీ తెలియకండా వుంటారు — పెళ్ళయింతరవాత మనమ్మాయిమీదే యెక్కడలేనీ ప్రేమ పుట్టుకు చక్కావస్తుంది- కొద్దో గొప్పో కట్టుకెళ్ళే పిల్లకూడాను - ఏమయినా సరే ఆ సంబంధం చేసి తీరాలంది" సౌభాగ్యరాయుడుగారు సరే నంటే సరే నన్నారు.

ఈ మథనంతా విని సత్యవతి గందరగోళం పడింది. తన లక్ష్యంలోవున్న పతివ్రతల ననుకరిస్తూ భర్తను పరమేశ్వర స్వరూపంగా సేవించి సుఖసంసారం చేసి మోక్షం పొందాలని ఆశించే సత్యవతీముఖం తేజోహీన మైంది. తాను ఏమీ చేయలే ననుకుంది. అటువంటివి పురుషులే ప్రతిఘటించాలి గాని అస్వతంత్ర స్త్రీ యేం చెయ్య గలుగుతుం దని కంట తడిపెట్టుకుంది లగ్న నిశ్చయ మైం దని కూడా వింది. భర్త తనకు ఉన్ముఖుడు కావా లని గౌరిని ప్రార్థించింది.

తెరసెల్లాలోంచి నారాయణరావు ముఖం వోరగా చూచింది. అతని భగ్న హృదయం ముఖంలో తాండవించింది. తన జీవితం వ్యర్థ మైందంది. మేజువాళీ చేసి బంతు లాడించారు. నారాయణరావు విసిరే పూబంతి వున్సు రంటూ వస్తున్నట్టు తగిలింది. పేర్లు చెప్పే టప్పుడు కూడా అక్షరాలు నాలిక చివర నుంచి వచ్చినట్టు తోచాయ్. వదినెలు ఎకసక్కెం మాడుతూ "మాటలు రాని పెళ్ళికొడుకూ" అని పాట పాడుతుంటే బలవంతంగా నవ్వినట్టు కనుపడింది. ఇవన్నీ తలుచుకుని గుండె చెరువు చేసుకుంది. తనలో తాను బావురుమంది. నారాయణరావు చర్య మల్లోరణాల్లో స్థిరమైంది. ఏదో విధంగా వివాహం చేసి తలితండ్రులు తన పీడ వదలించుకున్నా రనేసింది.

ర

సత్యవతి వ్యక్తురాలై మూడేళ్లయినా నారాయణరావు గర్భాధానానికి వొప్పుకోలా. తనకు వివాహమైన వెంటనే కలిసొచ్చిన ఆస్తి విషయం అంతగా తోచుబడికాదుగాని వదినగారు చనిపోవటం,పరీక్షతప్పటం మాత్రం యిల్లాలి పాదచలవేమో ననుకున్నాడు. ఈ మూడేళ్ళుమట్టీ కార్యంచేసుకోకుండా నెట్టెయ్య గలిగాడుగాని యిక తండ్రి సతాయింపెక్కువయింది.

ముహూర్తం దగ్గరోపడింది. ఒకరోజు రాత్రి భోజనాల ముందు తండ్రితో నారాయణరావు తెల్లారకట్ట మెయిల్లో కాకినాడ వెళ్ళివస్తా" నన్నాడు. "అటూ యిటూ వెళ్లేవు. త్వరగా రా సుమీ"అని వెంకటాద్రివుగా రన్నారు.

ముహూర్తం రేపే, నారాయణరావు రాలా. కాకినాడకు తంతిచ్చారు అక్కడ లేడని జవాబు వచ్చింది. కొడుకుని నాలుగు తిట్టి, తన్ని నాలుగు తిట్టుకుని ముహూర్తం ఆపాలి సొచ్చిం దని వియ్యంకుడికి వెంటనే వుత్తరం పంపాడు వెంకటరావుగారు.

సౌభాగ్య రాయుడు ఉత్తరం చదువుతూనే "ఓరి వీళ్ళ సంబంధం మాడిపోనూ, ఈ లగ్నం కూడా తప్పించారూ, చూస్తూ చూస్తూ, బొందలో పడ్డానే" అంటూ చతికిల పడ్డాడు. తండ్రిమాటలు వింటూనే సత్యవతి గదిలో మంచంమీద కూలపడింది. ఆ రాత్రినుంచే జ్వరం ఉపద్రవంగా ప్రారంభించింది. డాక్టర్ల కోసం అటూ యిటూ పరుగు లెత్తారు. ఇంజక్షను లిప్పించారు. రాయుడుగారికి ప్రకృతి వైద్యంమీద అభిమాన మున్నా తీసుకొచ్చిన డాక్టర్లని కాదన లేకపోయారు: ప్రొద్దుటికి జ్వరం తగ్గిందికాని, దేహం కమిలిపోయింది. కవకవ లాడుతూ వచ్చిన శరీరం శుష్కించటం ప్రారంభించింది. సోదడిగారు. తిరపతి వెంకన్న వచ్చి ఈ యిబ్బందులు పెడుతున్నా నన్నాడు. 7 వృాళ్ళ జోగడిగి నీ కొండెక్కి నిలువుదోపిస్తామని మ్రొక్కి, చెయ్యి మీదు కట్టారు. నా నాటికి కృశిస్తునే వుంది.

పేరుపడ్డ భూతవైద్యుణ్ణి పిలిపించారు. పురుషగ్రహం సోకిందని మండలం రోజులు అఖండంపెట్టి జపంచేశాడు. ఇంకా దిగనాశిల్లుతునేవుంది.

వాళ్ళు వీళ్ళు చెప్పగా భూతవైద్యం ఆపేసి ఇంగ్లీషువైద్యం ప్రారంభించారు. ఇది టైఫాయిడ్‌లో ఒకజాతన్నారు. ఎన్నిమందులిచ్చినా ఆహుతిలో పోసిన ఆజ్య మవుతున్నై. ఒక మాసం తరువాత పిల్లని పట్నం తీసుకెళ్ళమని వైద్యులు సలహాయిచ్చారు. సౌభాగ్యరాయుడుగారు దిగులుపడ్డారు.

ఒకనాడు సత్యవతి తండ్రిని పిలిచి "యిక లాభం లేదు, యింకా డబ్బు వ్యయపోక నామీద ఆశవదలుకోండని" దీనంగాచెప్పింది. "ఎటువంటి మందులువాడినా ఏమీ లాభంలేక పోయె, యింకేది దిక్కే తల్లీ" అని తల్లి గావురుమంది.

ఒకరోజు సాయింత్రం గురువుగారు శిష్యుణ్ణి తీసుకు రోగిని చూడబోయారు. వారియొక్క అమృత వాక్కుల్లో తేలిపోయి దేహస్థితి మరచి రోగి నవ్వుతూ ప్రసంగం ప్రారంభించింది. రాయుడుగారికి పండగరోజైంది. "నాన్నారు! యింకా నే బ్రతుకుతానని భ్రమపడుతూ మీ వైద్యమే చేయిస్తున్నారు గాని, నే బ్రతుకుతా నని మీ కేమైనా నమ్మకముందా" అంది. "అమ్మా! అధైర్యపడకు మరీ, అనుభవకాలం, ధైర్యం చిక్కబట్టాలన్నారు" "మీకు తెలియక కాదు కాని ఈ కేసు తప్పక ఫెయిలయి తీరుతుందండీ" అంది.

శిష్యుడు గురువుగారిని తేరిచూచాడు. గురువుగారు నెమ్మదిగా నిజమే నన్నారు. రాయుడుగారు గురువుగారిని సాగనంపుతూ తాను చేయిస్తూ వున్న చికిత్స కార్యక్రమం పూసగుచ్చినట్లు పుస్తకంలో చూపించి యింకా యేమన్నా మార్పుంటే చెప్పమన్నారు.

వెంటనే గురువులవారు తీక్షణదృష్టితో రాయుడుగారిని చూచి "ఇంకా వైద్యమంటూ పాకులాడక ఆ పిల్లని యీ నాల్గురోజులు హాయిగాను, శాంతిగాను బ్రతుకనిస్తూ కోరిన వియ్యండి. యింకా ఆ పిల్ల బ్రతక దన్నారు" రాయుడు కన్నీరుపెట్టి "అంతేనా, బ్రతకటానికి మార్గంలేదా" అని ఆపన్నులై అడిగారు. "లేకేం-ఉంది. ఈక్షణంలోఆపిల్లభర్తవచ్చి నఖశిఖపర్యంతం స్పృశించి నీ జబ్బు పోయిందంటే ఒక్క క్షణంలో అప్సరసకాం తవుతుంది. ఆ వైద్యం చేయించగలవా ?—యెందుకొచ్చిన

ఆశ? కాకపోతే దేహతాపాన్ని ఉపశమనం చేయగలను కాని, కార్చిచ్చులాగా దహించుకుపోయే ఆ మనస్సు కేం చికిత్స చేస్తామయ్యా! ఆ మనస్సులో పుట్టే జ్వాల ఆ దేహాన్ని—ఆమెనే కాదు—నిన్నూ—నీ సంసారాన్ని హుతం చేస్తుంది. ప్రయోజనం లేదు. వెళ్ళిపొమ్మన్నారు.

"ఓరా! నే చేసిన తప్పుకు నాతల్లి ప్రాయోపవేశం చేసిందా—బాబూ" అని బావురు మని నెత్తికొట్టుకుని మా గాట్లో పడిపోయాడు.

* * * *

కర్మదినములు వెళ్ళిపోయినతరువాత ఒకరోజు రాత్రి నారాయణరావు సౌభాగ్యరాయుడు గారింటికి వచ్చి రహస్యంగా రాధయ్యను పిలిచి సత్యవతి ఫోటో అడిగి తీసికెళ్ళాడని చెప్పుకున్నారు.—

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ_ 1940 సం॥రం మే నెల లెక్కలు

జమలు, వెనుకటి నిలువ 176-3-6, ప్రకృతి పత్రిక 22_15-0, ప్రకృతి పోస్టేజి, 0-3-0, పుస్తకములు 41-1-9 పుస్తకముల పోస్టేజి 1-1-0 స్టోర్సు; రంగుకాగితములు 2-3-0, తోట్లు 4-8-0; రొట్టెపెట్టెలు 2-8-0, అద్దెలు 5-0-0, జనరల్ పోస్టేజి 0-7-0; అడ్వాన్సులు, I. N. A. 1-1-9; పర్మనంటు అడ్వాన్సునుండి పోస్టేజీ నిమిత్తం 3-5-3; ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు 6-0-0; గాంధీబ్యాంకునుండి తీసినది 85-0-0, పుస్తకముల కొరకు అడ్వాన్సు పొందినది 0-11-0, మొత్తం 352-4-3.

ఖర్చులు: ప్రకృతి పోస్టేజి 4-9-0, పుస్తకముల పోస్టేజి 1-0-3, స్టోర్సు రంగుకాకితములు 0-10-0, స్టేషనరీ 0-1-3, నౌకర్లు 39-4-0. జనరల్ పోస్టేజి 2-7-0, మిసలేనియస్ 1-4-6, ఇతర పత్రికల చందాలు 3-12-0, అచ్చుపని A. G. Press. 170-0-0, భరణములు 33-5-4, అడ్వాన్సులు కొ. ఆదినారాయణశర్మ గార్కి 12-1-0, పి. శ్రీధరరావుగార్కి 49-0-0, అడ్వాన్సు తిరిగి యిచ్చినది 0-11-0, నిలువ రొక్కము 34-2-11,—మొత్తం 352-4-3.

పి. శ్రీధరరావు,
మేనేజరు.

ఆరోగ్యసదనము, పటమటలంక, బెజవాడ

సదనదృశ్యము

ఆరోగ్యసదనము దక్షిణాభిముఖము. ఎదుట కొన్ని గజముల దూరములోనే కృష్ణమ్మతల్లియు, దాని యనుంగుకూతురగు బందరు కాలువయు, త్రికాలముల దమ్మ్ర సేవించు రోగార్తుల బాధా కాలుష్యము గడగి వైచుచు, నెట్టిసద్దును గానని ప్రశాంత జీవనమంది, యెడతెగని సంచారము గావించుచుండును. సదనము నంటియే పూర్వ పశ్చిమోత్తర దిశల గనుచూపు మేర దనుక నిమ్మ, నారింజ, మామిడి మొదలగు ఫలవృక్షముల తోపులు, కమ్మని గులాబి పూలవనములు, ఆవ తోటలు మిక్కిలిపొదిగ బెరిగి నయనానందకరముగ నొప్పుచుండును.

ప్రకృత మీ సదనమొక యెకరా ప్రదేశ మాక్రమించిన నిర్మాణము. లోపల నరయెకరా పరిమితి గల చక్కని యుద్యానము, (Park) నిత్యము కమ్మని సువాసనల వెదజల్లుచుండును. దాని నడుమ మనోహరమగు నొక కమలాలయము కలదు. అం దాంజనేయవిగ్రహము ప్రతిష్ఠితము. ఆ యుద్యానమునకు చుట్టును రోగులు సకుటుంబముగ నివసించుటకును తొట్టిస్నానములు, ఒండ్రుస్నానములు, పవనస్నానములు, ఆతప స్నానములు, ధారాజల స్నానములు, పలు తెగల యావిరిస్నానములు చేయుట కనువగు యనేకప్రాకృత చికిత్సా పరికరములును, మంచి వాతావరణము గల చక్కని మేడల వరుస గలదు అందు యేబది గదులు గలవు. అవి చాలినంత నిడివిగలవై గాలి, వెలుతురు ధారాళముగా బ్రవేశింప ననువై యొప్పును. తూర్పు పడమరల స్త్రీ, పురుషులు వేర్వేరుగ, యోగవ్యాయామ, ప్రాణాయామ, సూర్య నమస్కార మొదలగు వివిధక్రియలు చేయుట కనువగు తావులు గలవు. ఉత్తరపు మేడ ప్రార్థనాలయముగ నున్నది. దక్షిణ దిశ నున్న మేడగదియందు బెక్కు ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథముల గ్రంథాలయము గలదు.

ప్రమాదకరము గాని పలు దెఱగుల ప్రాకృత చికిత్సలు.

మా సదనమున నాహార, జల, వర్ణ, క్షీర, మర్దన, మృత్తిక, యుపవాస, సూర్యకిరణ, కశేరు కోసమీకరణ, కాంత, యోగ, వ్యాయామ, ప్రాణాయామ విద్యుదాది పలుదెగలగు నిరపాయ, నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర ప్రాకృత చికిత్సా విధానములు చేయింపబడును. ఇవ్వి



ధమున సమస్త శారీరక, మానసిక రుగ్మతలకు పలువిధముల ప్రాకృత చికిత్సలు జరుపబడును. అందు ముఖ్యముగ జస్టు, కూనే మహర్షుల స్వాభావిక జల చికిత్సా విధానము ననుసరించి తొట్టివైద్యము చేయింపఁబడును.

సదనముయొక్క నియమములు

సర్వజనులకు చికిత్సలు సలహాలు నుచితముగా పొందు సదవకాశ మీ సదనమున నున్నది. ఇచట భాగ్యవంతులకు 1,2,3 తరగతుల గదులు గలవు. వరుసగా రూ 12½, 11½, 10½ మొదటి నెల చార్జీచేయబడును. మరుసటి నెలనుండి దీనిలో సగము మాత్రమే చెల్లింపవలయును. నీటిగొట్టముల మూలముగ తొట్లకు విద్యుజ్జల మన్నివేళల సప్లై చేయబడును. అందులకు నెలకు తొట్టియొకటికి రు 3-0-0 రుసు మగును. ప్రతిరోగియు తనకుఁ గావలసిన తొట్టి, పీట, గడియారములతో రావలయును. సంసారముతో వచ్చిన కావలసిన అన్ని పరికరములు తెచ్చుకోవలెను. అట్లు గానిచో పరికరములన్నియు ఇచ్చట క్రయమునకు దొరకును.
నిరుపేదలకు వసతిగృహము, స్నానపుగది అద్దె లేకుండా నీయబడును. నీళ్ళుకూడ నుచితముగా సప్లై చేయబడును,

ప్రొఫెసర్. సీతారామావధూత
ప్రకృతి (తొట్టివైద్యము) ఆయుర్వేద,
హోమియోపతి వైద్యులు.
హెడ్ ఆఫీసు: పటమటలంక, బెజవాడ.

సుఖ సంసారము

ఆంగీరసుఁడు

ఎవరు గొప్ప

3



"వాడికేం రాజు. వాడికి యిష్టమైందా- యింట్లో ఆడవాండ్లతో సంప్రదించ నక్కరలేదు. అతను ఎంతచేయదలిస్తే అంతచేస్తాడు."

"ఆమెకేం రాణి. ఆ యింట్లో ఆవిడ చేయదలచుకున్నదా-మగనితో సంప్రదించ నక్కరలేదు. ఆమె యెంత చేయ దలిస్తే అంతా చేస్తుంది.''

ఈ రెండు నుడులలోను మన చెవులకు అంటే మగవాళ్ళ చెవులకు గాదు, ఆడువారి చెవులకు గూడా యే నుడి బాగుంది ?

ఈ క్రింది మాటలు మగవారు గాదు ఆడువారే అనుచుండగా అనేకసారులు వింటాము. "అతనికేం మగవాడు. స్త్రీ అంత స్వేచ్ఛగా తిరిగితే యెలా?" ఈ మాటలలో యెంత సబబు ఉంది?

స్త్రీ తన హక్కుని గురించి తాను తెలుసుకొనే వరకు పురుషుడే గొప్ప. హక్కు అంటే దానితో బాధ్యత గూడా ఉంటుంది. నిత్యవ్యయాలలో అమితంగా ఖర్చుపెట్టుతూ, మగడు తానుసంపాదించినది చాలక పొలమో, పుట్రో అమ్ముతుంటే అప్పుడు స్త్రీ తన హక్కును తెలుసుకొని పొలం అమ్మవద్దంటే ధానిలో ధర్మంలేదు. కాని—

మిత వ్యయము గల స్త్రీ, తన భర్త అత్యాచారాల వల్ల డబ్బు పాడుచేస్తుంటే వద్దనేందుకు స్వతంత్రిస్తే గూడా తప్పే యీ పాడు దేశంలో. సంఘమంతా ఆ స్త్రీకి వ్యతిరేకము. దీనికంతకూ కారణము లేక పోలేదు. మొదటిలో మాతృ సంస్థ లుండేవి. అంటే ఒక స్త్రీ, ఆమె బిడ్డలూనూ ఒక తల్లిననుసరించి ఒక కుటుంబము. కశ్యప సంతతి యిలాగంటిది.

వైనతేయులు, కాద్రవేయులు, శౌనకులు, దైత్యులు, ఆదిత్యులు యిలా ఉండేవారు.

దానియొక్క క్షేమమే మలబారులోని మాతృ సంస్థ. తండ్రి ప్రేమించవలసినది, మేనమామ ఆస్తి యివ్వాలిసిందీనీ. మేన మామకే మేనల్లుడి మీాద పెత్తనం గూడ ఉండేది. మగవాని బాధ్యత బిడ్డలను కనేంత వరకే. ఆ సంతానం మీాద అతనికి పెత్తనం ఉండేదికాదు.

దాని తరువాత పితృసంస్థలు వచ్చినై. దానితో తండ్రి బిడ్డలను కనటం, ప్రేమించటం, పోషించటం, అదుపు చెయ్యటం, ఆస్తియివ్వటం వచ్చింది. సంసారము గూడా మాతృసంస్థలో కన్న పితృసంస్థలోనే యెక్కువ సుఖవంతంగా ఉండ నారంభించింది.

ఇలా యేర్పడినవే యిక్ష్వాకువంశం, భరత వంశం, యదువంశం మొదలైనవి.

పురుషుడు తాను, తన సంతానరూపంగా భూమిమీాద శాశ్వతంగా నిలుస్తా ననుకొన్నాడు. 'ఆత్మావై పుత్రనామాసి! 'అంగాదంగాత్ సంభవసి' యిత్యాది వాక్యాలన్నీ ఆ యభిప్రాయాన్ని చెప్పేవేను. తను మరణించినా తనవంశము తనకు ప్రతినిధిగా యీా భూమిమీాద నిలిచి వుంటుందనే నమ్మికతో మరణిస్తున్నాడు.

సహజంగానే పురుషుడు తన ఆస్తి తన బీజానికే చేరాలని కోరుతాడు. అందువల్ల తన భార్య తన్నే ప్రేమించాలి, తనతోనే రమించాలె, తనకే సంతానాన్ని కనాలి. తనను మోసగించి, తనకంటే భిన్నమైన వారికి సంతానం కంటే తాను మోసపోయి ఆ బిడ్డలను ప్రేమించి తన ఆస్తి ఆ బిడ్డలకు కట్టిపెట్టటం యెలా యిష్టముంటుంది? అందుకని తన భార్య యొక్క పవిత్రత మీాద అతనికి శ్రద్ధకలిగింది.

తను మగపురుషుడై, బలవంతుడై విద్యావంతుడై ఉన్నంతవరకూ, అతనికి తన భార్య ప్రేమింపదనే అనుమానము కలుగలేదు. సీతారాముల ప్రేమ, నలదమయంతుల ప్రేమ, రురుప్రమద్వర ప్రేమ, యిలాంటి సంశయాలకు ఆస్పదమైంది కాదు.

ఏరోజున మగవాడు విద్యావిహీనుడై, దుర్బలుడైపో నారంభించాడో ఆరోజుననేతన స్త్రీ తనను వదలి వేరొకని వరిస్తుందేమో, తన సంతానము పరాయి సంతానం అవుతుందేమో నని అనుమానింప నారంభించాడు.

దానితో స్త్రీ తనకన్న విద్యాహీనురాలుగాను, బలహీనురాలుగాను ఉంచుకో వలసి వచ్చింది. అప్పటినుండి తాను తోడులేక పోతే ఆమెను యెక్కడికి పోనీయరాదు. ఇతర మగవాడితో మాట్లాడ గూడదు. చివరకు కన్నెత్తి చూడరాదు అని కోరాడు. ఈ అనుమానరోగంతో తన భార్య తనకు అనుకూలవతిగా ఉన్నట్లు అతనికి క్షణక్షణము గురుతులు కావలసి వచ్చినై. తన యెంగిలి విస్తట్లో తినాలె, తను పడుకొనే ముందు భార్య కాళ్ళు పిసకాలె, కాళ్ళునొప్పులు లేకపోయినా సరే! తన మాటకు యెదురు చెప్పరాదు, తాను మాట్లాడేది తప్పైనా సరే! తన మాట్లాడిన మాటే భార్య 'ఔ ననాలె' తప్పైనా సరే! ఇలా అతను కోర నారంభించాడు.

ఇందుకు అనుగుణ్యంగా పురాణాలు, కథలు పుట్టినై. పతివ్రతల చరిత్రలలో అనేకం యిలాగంటివే.

పూర్వం ప్రేమగల సీతారాముల దాంపత్యములో యీ పై సంగతులన్నీ జరిగినయ్యా అంటే అది ప్రేమవలన. ఇప్పుడు, 'సబ్బుపెట్టె, తుండుగుడ్డా పెళ్ళాం అందియ్యాలే'అంటే అది మగవాని గొప్పతనం, ఆడుదానికొద్దితనంవల్ల.

మగవాడు యింద్రదేవత. ఆడుది దాసీది. దాసీదాని కన్నా నీ అన్నానికి ఆశపడకపోతే నీతో సంబంధం లేదు.

ఇలా యేర్పడేప్పటికి యేం యిబ్బందివచ్చింది?

భార్య భర్తకు ఒకదాసి. దాసిగాదు. దాసీదానిచేత నీయిష్టమైన పని చేయింపరాదు. భార్య ఒకపనిముట్టు. నా పైపుటైటరు యెలాగంటిదో నా భార్య అలాగంటిది. ఆయిలింగు, క్లీనింగుచేసి, పైన మైనపుగుడ్డ వేసి, పైన రేకు డొక్కువేసి, తాళము వేసి అట్టె పెట్టుకొంటాను. నా యిష్టమువచ్చి నప్పుడు A. S. D. అనే అక్షరాలు నా యిష్టము వచ్చినట్లు అచ్చు పడతై.

భార్యా అంతేగా.నాకు యిష్టమైతే సొమ్ములు చేయిస్తాను. చీర లిస్తాను. పూలుకొని పెట్టుతాను. నాకు దేహము పులపుల లాడిందంటే మైథునానికి సిద్ధపడతాను. ఆమెకు యిష్టమున్నా సరే, లేకున్నా సరే. వద్దనేందుకు వీలుగాదు. అది ఆమె డ్యూటీ. నాకోర్కె తీర్చక పోతే యీ చాకిరీ అంతా నేను ఆమెకు యెందుకు చేసినట్లు?

ఇలాగంటి మానసిక ప్రవృత్తి మగవానిలో యేర్పడిన తరువాత స్త్రీకి అతనిమీద ప్రేమ పోయింది. ప్రేమస్థానంలో భయ మేర్పడింది. తనకు అన్నోదకాలు యిచ్చేదాత భర్త. తానతని కోర్కె తీర్ప వలసిన భోగ్య 'వస్తువు'. ఇలాగంటి మానసిక ప్రవృత్తి ఆమెలో వృద్ధి బొంద నారంభించింది.

మా యింటి ప్రక్కనే ఒక మనిషి ఉండేవాడు. రాత్రి 1 గంటకు దెబ్బలమోత వినపడేది. అక్కడికి పోయి విచారిస్తే 'మీకెందుకు అన్నగారు, మీరు పొండి' అనేవాడతను. నిరాకరింపక పోబట్టి గాని, లేక పోతే విద్యావంతులైనా చేసేపని యిదే కాదని యెవరు చెప్పగలరు?

మగవాని దృష్టిలో ఆడుది దాసి, ఆమెకు పుట్టే సంతానం దాసీ సంతానం అయిందంటే విపరీతం యేమున్నది? ఆడుదాని దృష్టిలో మగవాడు, రసజ్ఞానమూ, యింగితమూ లేని ఒక మోట మొద్దు. అతనివల్ల కలిగేసంతానము శుద్ధమొద్దు సరుకు. ఇలా తయారైంది. అందుకనే 'పండితపుత్రః శుంఠః' పండితుడు విక్రమోర్వశీయము లోని ఊర్వశినో, మేఘసందేశములోని యక్షభార్యనో, కుమారసంభవములోని పార్వతినో మనస్సులో పెట్టుకొని తన భార్యను మొద్దు అనుకొంటాడు. రసజ్ఞానము లేని దుంగ అనుకొంటుంది అతని భార్య అతనిని. వారిద్దరి సంతానం ఒక శొంఠికాయ.

ఇంతదూరం యెందుకు వ్రాశానంటే స్త్రీ పురుషులు సమానులు. ఒద్దిక కావలెనంటే భార్య మాట భర్తా వినవచ్చు, భర్తమాట భార్యా వినవచ్చు. ఒకరు గొప్ప, ఒకరు కొద్దీ అనటంవల్లా, ఒకరు బొత్తిగా పనిముట్లక్రిందనే చెలామణీ అవటం వల్లా, మంచి సంతానం కలగదు.

అన్యోన్యం ప్రేమ పెంచుకొని, అన్యోన్యం గౌరవించుకొని భార్యను రాణిగానూ, నిర్వాహకు

రాలిగానూ భర్త గౌరవించినప్పుడూ, భర్తను రాజుగానూ, వీరుడుగానూ భార్య ఉపాసించినప్పుడూ వారికి కలిగే సంతానం లోకోత్తరంగా ఉంటుంది.

అదీ గాక—

దాంపత్యంలో గూడ, సంగమ సౌఖ్యంవల్ల పరిపూర్ణ సౌఖ్యము కలగాలెనంటే, స్త్రీకి సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యం యివ్వాలి. అందుకనే గదా అదివరకల్లా పీటలమీద కుడివైపుగా వున్న భర్తను గర్భాధానకాలమునకు ఎడమవైపునకు పంపి భార్యను కుడివైపునకు తెస్తాడు పురోహితుఁడు. గృహ్యాసూత్రం గూడ "ఉత్తరో వరః" అంటుంది.

అంటే—

ఏ కర్మకన్నా మగవాడు యజమానిగా ఉండవచ్చును గాని గర్భాధానమునకు మాత్రము స్త్రీ యజమానురాలు. ఆమె యిష్టమువస్తేనే పురుషుడు సంప్రయోగము నెరపాలె. లేకుంటే పురుషుడామెను సంతోషపెట్టి ఆమె యొక్క అనుగ్రహాన్ని సంపాదించాలె. అంతేగాని మోట మొద్దువలె ఆమెమీద కలియబడరాదు. ఇంకా వివరములు కావలసినవారు వాత్స్యాయన కామసూత్రము లందలి కన్యా సంప్రయుక్తాధికరణము చదువవలెను. అయితే మగవాడు యింత చనువు ఆడుదానికిస్తే ఆమె అతనికి యితర విషయాలలో అణకువగా ఉండదేమో నన్న భయ మున్నది. అందువల్లనే అతను తన సౌఖ్యాన్ని పాడు చేసుకొని అయినా ఆమెకు బానిసత్వాన్నే ప్రసాదిస్తున్నాడు.

నిజానికి పురుషుడే ప్రభువు, స్త్రీ బానిస అని యే ధర్మశాస్త్రమూ చెప్పలేదు. "వధ్వా సహ......కర్మకరిష్యే" నాటినుండి యజ్ఞయాగాదులలో చెప్పే "ధర్మపత్నీ సమేతోహం......కరిష్యే" వరకు స్త్రీ పురుషునకు అనపాయిని గానే ఉంటోంది.

నే నీ మాటలన్నీ సుఖంగా ఉన్న సంసారాలలో చిచ్చుపెట్టటానికి వ్రాయటం లేదు. కటికె చీకటిలో పడి దరిగానక యితికర్తవ్యతామూఢులై తన్నుకునే పురుషులను ఉద్దేశించే యీ వ్యాసము వ్రాస్తున్నాను.

స్త్రీ భర్తను బాగుగా ప్రేమించి పరమప్రీతితో దేహమును సమర్పించిననాటి సంగమ సౌఖ్యమును రుచి చూచిన మగవా డెవడూగూడా స్త్రీని నిర్బంధములో నుంచి చిక్కుపెట్ట లేడు. నబ్బుపెట్టే, తుండుగుండ్డా అందివ్వలేదనియేడిచే వాళ్ళు యేడుస్తునే ఉంటారు. వారి భార్యలు నిర్బంధములో ఉన్నట్లే ఉంటారు. వారివల్ల పురుషుడు సుఖమును పొందవలసినంతా పొందక పోగా, తాను కోరిన దాసీతనమైనా ఆ స్త్రీవల్ల పొందలేడు.

మొదట్లో యిల్లూ, చుట్టు ప్రక్కలవారు బాగా పరిచయం అయ్యే దాకా జడిసి దాసీతనం చేసినా, రాను రాను ముదిరి మగని చేతనే యింటి ఊడిగమంతా చేయిస్తుం దా యువతి. ఈ సంగతి తెలియక భార్యను నానా యిబ్బందులూ పెట్టి, తాను పొందవలసిన కామసౌఖ్యాన్ని పొందక, తనభార్య తనను రస జ్ఞానహీను డని దుఃఖించి, దుఃఖించి సంతానాన్ని కంటే వాడు ఒక మొద్దుక్రింద తయా రౌతాడు. భార్యమీద తాను చూపిన క్రౌర్యమంతా ఆ కుమారుడు తన మీద చూపితే యేడ్చే బదులు భార్యను కొంచెము మనిషివలె చూస్తే, తుల్యురాలుగా చూస్తే, యింగితజ్ఞురాలుగా చూస్తే ఎవరికి మేలు?

స్వీయ చరిత్ర

రెండవభాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(జూన్ సంచిక తరువాయి)

నేను విప్పపువ్వు కొద్దిగాను, మా యగ్రజులు విశేషముగాను భక్షించితిమి. కలకత్తాలో మాకు అరటి, ఖర్జూరాది ఫలంబులు చాల చౌకగా సందర్భ పడినవి. అచ్చటి నుంచి రంగూన్ పోయిచూచి రా సంకల్పించి, యొక మిత్రుని బోధ విని, ఆప్రయాణము విరమించి, చాలవర కచ్చటి దివ్యస్థలంబు లెల్ల దర్శించి, విసిగి రైలెక్కి నేరుగా రాజమహేంద్రవర ములో దిగితిమి. అచ్చటి మా మిత్రుఁడగు కాండ్రకోట జగ్గారావుగారింట బసచేసి, సీతా ఫలంబులను కొని భక్షించితిమి. మే మట్లు సీతాఫలంబులను కొని, బజారులో నొకచోట గూర్చుని వానిని తిను చుండఁగా, మమ్ముఁ జూచుచు అనేకులు మూగిరి. అందొక వ్యక్తి మా వద్దనున్న సీతాఫలములగంప నెత్తుకొని అవతలికి పోవ మొదలు పెట్టెను. "ఏల నట్లు జేతు"వని మే మడుగ, నతఁడు, "బాబూ! నా మాట వినుఁడు. ఈ సత్రములో కూర్చుం డుఁడు. ఎవని కండ్లెట్టివో!" యని చెప్పెను. వాని సుగుణసంపత్తికి సంతసించుచు, "నా యనా! మాకు దృష్టిదోషము తగులదు. అందుకొఱకు నీవేమియు శంకించనక్కరలే"దని సమాధాన పరిచి, నెమ్మదిగా నా గంప కాళీ చేసితిమి. ఆ గంపలోనిపండ్లు మేము ఒక రూ పాయికి కొంటిమి. అందు కే వాఁడట్లు తలంచి యుండెను. ఆ పండ్లు తిని బడలిక తీరువరకు మిత్రునియింట శయనించి, గౌతమీస్నానము వల్ల శాంతినంది అచ్చటినుంచి బయలుదేరి ఆశ్రమంబునకుఁ జేరుకొంటిమి. శ్రీ పుచ్చా వెంకటామయ్యశర్మగారి ధర్మమా యని మూఁడుదినముల ప్రయాణము మూఁడుమాస ములలో ముగిసినది. చూచితిరా! దైవ మహిమ!

ఆశ్రమంబునకువచ్చిన కొలదిదినములకు మేము తెచ్చిన గంగోదకముతో మా జనని జనకుల నభిషేకించి బంధుమిత్ర బృందమునకు ఫలం బులతో సంతర్పణఁ జేసి కాశీతోరంబులు పంచి పెట్టితిమి. గంగాజల ప్రభావమువలనఁగాఁబోలు నా కాస్సేపు మా తండ్రిగా రానందముతో గూర్చుండిరి.

ఆ దివ్యపరిదర్శనమును జూచి అచ్చటికి వచ్చినవా రెల్ల అమితానంద పరవశులై పోయిరి. ఏమి బుద్ధిపుట్టెనదో గాని "యిఁక నేను మత్స్యమాంసాదులు ముట్ట"నని చెప్పి మాతండ్రిగారు రెండు మూఁడు సంవత్సరము లాగి మరల నా తిండి ప్రారంభించిరి. వారిని వద్దనుట కెవ్వరు సమర్థులు? చెప్పి యొప్పించు వారుండినగదా? వారికెంత తోచిన నంతియే! ఈ యాత్రలో అరవ స్త్రీల చెవి బెజ్జములు, మా కమిత మగు నాశ్చర్యమును గలిగించినవి. మఱియు నుత్తర దేశమున గుడుగుడీ పీల్చుట, ఆంధ్ర దేశమున పొగచుట్టలు గాల్చుట, అరవ దేశమున తంబాకు నములుట, వంగ దేశమున బీడీలు పీల్చుట యను దురలవాటులు గలవు. మొత్తముమీఁద ఆంధ్రదేశమే ధర్మదేశ మని మా ప్రయాణమువలన తెలుసుకొంటిమి. ఆంధ్రదేశములోని స్టేషనులకంటెు తక్కిన దేశములలోని స్టేషనులలో దొంగలభయము చాల జాస్తిగా నుండెను. మే, మే యే క్షేత్ర

ములను దర్శించితిమో ఆ వివరము ఆశ్రమమునకున్నూ, శ్రీ మంతెన కృష్ణంరాజు గారికిన్నీ, మరి కొందరికిన్నీ, యెప్పటి కప్పుడు జాబుల ద్వారా తెలియ పరిచితిమి. ఆ యాత్రలో దాదా పేనూరు రూపాయీలు ఖర్చైనవి. మా స్వంత డబ్బందువిషయమై యేమియు ఖర్చుఁ జేయవలసిన అవసరము లేకపోవుటయే గాక, రాజపాళయంవా రిచ్చిన సొమ్ములో కొద్దిగా మిగిలినది. మే మవసరమును బట్టి జాగ్రత్తగా డబ్బు ఖర్చుచేయు స్వభావము గలవార మగుటచే మా కా మిగులేర్పడినది గాని లేనిచో లోటు తప్పక గలిగి తీరును. ఈప్రయాణము వలన మాకు యోగ భంగము, నియమభంగము, నిద్రాభంగము గూడ హెచ్చుగా గలిగినది. ఆఖరున యిరువది దినములు మా కహర్నిశలు నిద్ర లేనే లేదు. ఆశ్రమములో నొక నెల నిద్రించిన మీద మా కా నిద్రమత్తు తగ్గిపోయినది. మే మీ యాత్ర కేఁగుటకు మొదటి కారణము రాజపాళయ క్షత్రియోదంత మరయుటయు, రెండవ కారణము మా గురువరేణ్యులను పోలిన సహజప్రవర్తకు లగు సాధుసత్తములను దర్శించుటయునై యున్నది. ఇందు రెండవ కారణము నెఱవేరలేదు. అందు కొఱకే మేము పదిపాళ్ళు యాత్ర సల్పితిమి గాని, మరి యితర విషయములకు గాదు. మరియు గుళ్ళయందు స్థాపించిన రాతిబొమ్మలలో నాదిమధ్యాంతరహితుఁడగునాపరమాత్మ నివసించి, పరమచాదస్తు లగు మనుజులు తమ యిష్టానుసారముగా వంటఁ జేసిపెట్టు యెంగిలి పదార్థములనుగాని, నిర్జీవ పదార్థములను గాని, మాంసాదులనుగాని, భక్షించుచుండుట లేదనియు, పృథివ్యాది పంచభూతము లెట్ల కేఁగిచూచినను మార్పులేక సమస్వభావాది లక్షణములతో నొప్పారుచుండుననియు, నిర్జీవ పదార్థములనంటి దైవముండఁ డనియు, నతనికి వివాహములు, గర్భాధానములు, ఊరేరిగింపులు, రథోత్సవములు, స్నానములు, బొట్లు, కట్లు, కులభేదములు, భోగములు మున్నగు మానవకల్పిత కృత్రిమచర్యలతో నవసరములేదనియు, నవి యజ్ఞానులగు పామర జనులకొఱకుఁ బుట్టిన మాయాతంతులేగాని, జ్ఞానముగలవారికి వానితో నేమియు పనిలే దనియు మా నిశ్చితాభిప్రాయము.

మరియు కొందరు మూఢు లా శుద్ధనిర్గుణ తత్త్వమునకు గుణము లారోపించి తమకుఁ దోచిన రూపమును దారుశిలా మృత్తికాదులచే నిర్మించి దాని యెదుట కొన్ని సాధుజీవములను బలి నొసంగి సంతసించుచున్నారు. పైగా నొక్క శివస్వరూపమును ఒక్కొక్క గ్రామమున కొక్కొక్క మాదిరిగా నారాధించుచున్నారు. ఒక్కొక్క ఆలయమున కొక్కొక్క విధమగు నాకారములను నిర్మించుచున్నారు. రామేశ్వరములోని రామలింగేశ్వరుఁడు శివుఁడా? కాశీలోని విశ్వేశ్వరుఁడు శివుఁడా? లేక యివియెల్ల నేకమా? బహుళమా? నిజముగా నివి యెల్ల నొక్కటియే యైనచో నన్నిచోట్ల నన్నియాచారముల ప్రకార మర్చనాదికము లుండుట కవకాశ మెక్కడిది? అట్లుగాక నివి యెల్ల బహుళము లైనచో విరాట్ స్వరూపమునకు కళంక మాపాదింపఁబడుచున్నదిగదా? పైగా నితర మతస్థులు కొందరు మన దైవములను మన మతములను పలురీతుల చర్చించి ఆ విషయములో మన మాచరించు పెక్కులోపము

లనుఁ జూపుచుండిరే! అందుకు కారణమేమై యుండును?

మఱియు నొక్క హిందూమతముననే పలు రకము లగు మతావలంబకులు వెలసి యొకరి మతము నొకరు నిరసించుకొనుచు తగవు లాడుచున్నారు. బాగుగా నాలోచించినచో లక్ష్యరహితమైన దైవనామస్వరూపములెల్ల మాయగాను, మోసముగాను, మాఢ్యము గాను, ప్రకృతి విరుద్ధముగాను, సుజ్ఞానులకు తోచుచుండును. కొన్ని కొన్ని క్షేత్రములలో మాయావులు కొందరు కొన్ని చమత్కారములు పన్ని వానిని మూఢులకు మహత్తులుగాఁజూపి ప్రజలను పలురీతుల మోసగించుచున్నారు. ఆయాచోట్లగల పండాలు, పూజారులు, ధర్మకర్తలు, మహాంతులు పిరికివారగు మూఢప్రజల వల్ల బహుళధనం బాకర్షించి, వ్యసనపరులై యొడలు మరచి అనేక విధములగు నత్యాచారములకు లోనై రోగు లగుచున్నారు. ఏ క్షేత్రమున కేఁగి చూచినను ఆ క్షేత్రపాలకులు "తమ దైవమే స్వయంభు"వనియును, ఆరాధింపఁదగినదనియును, తక్కిన వెల్ల మానవ కల్పితము లనియును, మాయాస్వరూపము లనియును, అందువలన వాని నారాధించు టనుచిత మనియును, నొక్కి చెప్పుచుండుట పరిపాటియై పోయినది. ఇం దెంతవరకు సత్యమున్నది?

అస్వాభావిక జీవితులగు మూఢ మానవులు దైవతత్త్వమున కిట్లు భిన్నత్వ మాపాదించిరి. సరియే! వాని నట్లుంచి మన మే మతమును జూచినను అది మరియు నధ్వాన్నముగాను, మూఢముగాను నడుచుచున్నట్లు గాన్పించును. మరియు నందొక్క మతమైనను సంపూర్ణ లక్ష్యములు నొసంగఁజాలి యుండక యస్వాభావిక లక్షణోపేతముగా నొప్పుచు విమర్శకులకు పెక్కువిషయములలో చిక్కిపోవుచుండెను. అందువలన యథార్థ తత్త్వజ్ఞులకు మాయాసంబంధ మగు వివిధమతములపై నసహ్యము, వియుఖత జనించినది. ప్రకృతి తత్త్వమును మీరి దగ్ధపడిన నిర్జీవ పదార్థ భక్షణకలవడి మానవు లెప్పు డించుమించుగా రూపగుణంబులుచెడి రోగులై పోయిరో అప్పుడే కులములు, మతములు, వైద్యములు, యాత్రలు, కర్మలు, మంత్రములు మున్నగు భిన్న భిన్న లక్షణములు వారిలో నుత్పన్నమై ప్రపంచములో శాశ్వతముగా నాటుకొని చెలరేగిపోవుచున్నవి. అయినను మే మే మతమునుగాని, యేక్షేత్రమునుగాని యే కర్మనుగాని నిరసించుటలేదు. వానిని ప్రేరించు టంతకంటేలేదు. మానవకల్పితములగు వంటలయందును, కర్మలయందును, శిల్ప నిర్మితములగు దైవస్వరూపముల యందును, కృత్రిమ వర్ణనలచే నొప్పారు గ్రంథములయందును మా మనస్సెందుచేతనో విముఖతఁ జూపుచుండును. అది మా ప్రారబ్ధ కర్మ ఫలమేమో!

మరియు లోకములోని మానవులలో చాల మంది ప్రకృతిని పరబ్రహ్మతత్త్వముగా భావించి చూడఁజాలకున్నారు. వారికి వ్యసన ప్రభావము వలన మాయయే భగవంతునివలె గోచరించుచుండును. అందువల్ల వారిలో కొందరు భయముచేతను, కొందరు భక్తిచేతను, కొందరు అవ్యక్తతచేతను, కొంద రవసరముచేతను మాయాకల్పిత విగ్రహములను గొల్చుచుందురు. గాని యందలి యథార్థ తత్త్వ మరయఁజాలకున్నారు.

(సశేషము)

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారము ననుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును

మందులు, ఇంజెక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అసన శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, LL D, గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటారామయ్య, N D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లింకు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపశక్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి

నిండు కాలికో బైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజ ప్రత్యేకము గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు. ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యేపదార్థములు తినుటవలన నయమయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది

క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్చి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయము ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఆగష్టు

1940



సంవత్సర చందా

రు **3—0—0**

బెజవాడ



కీ. శే. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు

9—8—40 తేదీన 6వ వర్ధంతి

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మోకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
పురటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

సంవత్సర చందా రు 3 0-0		విడి సంచిక రు 4-0-0



సహజ వైద్య సచిత్ర మాస పత్రిక

సంపుటము 22	★ బెజవాడ. ఆగష్టు 1490	సంచిక 8

మార్గో చాలకనా?

(డా॥ పుచ్చా)

పొగాకు నూనెతో పకోడీలు వండితే చాలా బాగుంటవని ఒక కేక వినపడింది.

ఇందుకు సంబంధించిన పరామర్శ యీ వ్యాసంలో చేస్తాను.

మార్గో అననీ, శాకసంబంధమైన నెయ్యి అననీ అవి యేపేరుతోనన్నారానీ అవి అన్నీ ఒక్కటే పదార్థము. అది వేరుశనగనూనె.

వేరుశనగనూనె 12 వీశెల డబ్బా రు. 5, 6 రూపాయిలకన్న యెక్కువ ఉండదు. అందు వల్ల, నిరుపేదలు ఆ నూనెతోనే పండగల్లో పిండివంటలు చేసుకుంటారు. కాని ఆ నూనె యింగ్లండు పోయి తిరిగి వచ్చేటప్పటికి డబ్బా రు. 10 లు అవుతుంది. ఇంగ్లండునుంచి వచ్చే టప్పటికి ఆ నూనెకు పేరుకొనే గుణంకలిగి ఉంటుంది. వాసనలేకుండా పోతుంది. కొంచెము నేతితో కలిపి కాచినా ఆ నూనెఅంతా నేతి వాసనే కలిగిఉంటుంది; ఇందుకు లోభించి బజారులో అమ్మే పిండివంటలన్నీ యీ మార్గోతోనే చేస్తున్నారు.

భాగ్యవంతులలో లోభులుగా ఉండేవారు, అంటే అర్థశాస్త్రజ్ఞానముగలవారు, యెవరికి యేమిరోగం వచ్చినాసరే యీశాక సంబంధ మగు నేతినే, వివాహాదులయం దుపయో గిస్తున్నారు.

పచ్చి వేరుశనగనూనె యీ మార్గోకన్నా యెన్నోరెట్లు మంచిది. ఏమంటే వేరుశనగ నూనె, మార్గోగా తయారగుటకు 400 డిగ్రీల వేడిలో మసిలిపోవాలె. అందువలన అందులో ఉండే జీవసత్తలన్నీ హరించిపోతవి. ఈనూనె ఒకసారి దేహములో ప్రవేశించిందంటే యెంతో యెక్కువ వేడి పుట్టితేగాని అది దే హములోనుంచి బయటికిపోదు. కనుక శక్తి

లేనివాండ్లు రు 10 లు పెట్టి డబ్బా మార్గోస్వ కొనేబదులు రు 5 లు పెట్టి వేరుశనగనూనెనే కొని వాడుటయే మంచిదని మా సలహా.

దీనికన్నా గూడా నువ్వు పప్పునూనె మరీమంచిది. తాత్కాలికంగా కొంచెము వేడిచేసినా వేరుశనగ నూనె కన్న యిది తొందరగా దేహములో నుంచి వచ్చివేస్తుంది. కనుక మార్గోస్వగాని, దానికి తుల్యమైన యితర సీమ సరుకులుగాని, ఆర్థికదృష్టితోను, నైతికదృష్టితోను, ఆరోగ్యదృష్టితోనూ గూడా వెంటనే మానివేయవలసినవే.

దీనివలన మనదేశమునుండి డబ్బా 1కి రు 5లు చొప్పున యితరదేశాలకు ఓడకేవు క్రిందనేమి యంత్రముల వారికేమి, దళారీలకేమి యివ్వకుండా తప్పుతుంది.

నెయ్యి అని మన స్వజనాన్ని మోసగించిన పాతకము రాకుండా మానుతుంది.

ఆరోగ్యమూ కూడి వస్తుంది.

మార్గోస్వలోనే యింతదోషము ఉందనుకుంటుంటే పులిమీద పుట్రవలె యీ పొగాకునూనె ఒకటివచ్చి పడింది. పంది దేహములో నుండి తీసిన చమురుతో నిత్యమూ రొట్టెలు తినేవారికి యీ పొగాకునూనె అపకారము చేయదేమోగాని మనదేశములో యీనూనె తప్పకుండా అపకారము చేస్తుంది.

వంగదేశములో ఆవనూనె వాడుతారు. వర్తకులు లాభము కొరకై అందులో పిచ్చి చొనగింజల చమురు కలుపుతారట. దీనివలన ఆ దేశములో నంజువ్యాధి ప్రబలంగా ఉందని యీ మధ్యనే అక్కడి పరిశోధనా ఫలితంగా తెలిసింది.

ఇలాగే ఒక్కొక్కటి వాడితేగాని మానరు కాబోలును. ఇట్టి ప్రతి ఉద్యమములోనూ భారత దేశమునుండి ఒక మంచి పదార్థము యూరోపు పోవటమూ, ఒక పనికిమాలిన పదార్థము మనము తిని రోగము తెచ్చుకోవటమూ జరుగుతూ ఉంటుంది, జాగ్రత్త. 'సర్వం పరవశం దుఃఖం' అనే మాట యెంతయూ సత్యమై యున్నది. ఎవరు తినే పదార్థముల యొక్క స్వభావమును వారు సంపూర్ణముగా తెలిసి సంపాదించుకొనగలిగి యుండుట యెంతో ఆవశ్యకమైయున్నది. లేని యెడల మనము తినే పకోడీలు, కారపు బూంది మొదలైన వస్తువులన్నీ, చౌకగా లభించే యెడల పందిచమురుతోనైనా వండి పెట్టటానికి మన మిఠాయి వర్తకులు వెనుకాడరని జ్ఞప్తియందుంచుకోవలెను.

"వెన్నకాచిన నెయ్యి" అని బజారు బల్ల మీద వ్రాసి ఉండినా లోపల వాడేది, యేది చౌకగానుంటే ఆ చమురే వాడుతారనిగూడా మీరు జ్ఞాపక మందుంచుకొనవలెను.

వర్జీనియా పొగగింజల చమురు సర్వథా అపకారము చేస్తుంది. దానిని వాడుకలోనికి రాకుండా అరికట్టటం యెంతేని అవసరమై యున్నదని మీరందరూ జ్ఞప్తి యందుంచుకోండి.



మధుమేహము

డా. పుచ్చా
(గతసంచికతరువాయి)

౯ రాకుండా చేసుకోవాలి

వచ్చినతరువాత 20 రెట్లు శ్రమపడే బదులు రాకుండా చేసుకోవలెనంటే ఒక్కభాగము శ్రద్ధ తీసుకుంటే తీరుతుంది. అందువల్ల మధుమేహమువంటి దుర్భరవ్యాధి రాకుండా చేసుకోవటములోనే ప్రజ్ఞ ఉన్నది. ఒక వ్యాధి రాకుండా శ్రద్ధతీసుకుంటే యెన్నోవ్యాధులు రాకుండా పోతవి.

కనుక మధుమేహము అసలే రాకుండా చేసుకోవాలి. మధుమేహమువంటి దుర్భర వ్యాధి రావలెనంటే యెంతో అశ్రద్ధ, అజ్ఞానము, మూర్ఖత్వము, ఔదాసీన్యము, ఆరోగ్యము విషయములో ఉండి తీరుతుంది. ముందుగా యే మాత్రపు జాగ్రత తీసుకున్నా యీ వ్యాధి రాదు.

౧౦ ఆహారము

భారతదేశమున మధుమేహము రాసివారు యెవరన్నా ఉన్నారా అని లెక్క వేస్తే మధుమేహవ్యాధి బ్రాహ్మణులను మిక్కిలి తక్కువగా బాధిస్తున్నట్లు తేలినది. దీనికి కారణము బ్రాహ్మణులు మాంసాహారులు కాకపోవుటవలన ననియును తేలినది. మధుమేహము రాకుండా కాపాడుకో దలచినవారు మాంసాహారమును వర్జింపవలెను. 10 తులముల పంచదార తినిన యప్పటికన్న 10 తులములమాంసము తినినయప్పుడుమూత్రమునందు యెక్కువ చక్కెర కాన్పించుచున్నదనియు, పంచదారకన్నను మాంసమువలననే మూత్రమునందు యెక్కువ చక్కెర కాన్పించుననియును, గుఎల్‌పా (Guelpa) అనే ఫ్రెంచి డాక్టరు మొదట కనిపెట్టెను.

ఉపవాసమువలన మూత్రమునందలి చక్కెర తగ్గినట్లును, అతడు పరిశోధనల వలన ఋజువు పరిచియున్నాడు. కనుక మధుమేహము రాకుండా కాపాడుకో దలచినవారు మాంసాహారమును వర్జింపవలెను.

పంచదార చేరును గాన మధుమేహము రాకుండ నుండగోరువారు కాఫీ, టీ, కోకో మొదలగు పానీయములను త్రాగరాదు.

ఒక గిన్నెడు మూత్రమునం దెంత మూత్రికామ్లమున్నదో ఒకగిన్నెడు కాఫీయందు అంతే మూత్రికామ్లము (Uric acid) ఉన్నది. కాన దేహమును క్షారవంతముగా నుంచుకొనగోరువారు కాఫీని తప్పక మానవలెను.

రక్తమునందు తగినంత క్షారసంపదయున్న యెడల మధుమేహము వృద్ధిబొందదుగాన ప్రతివారును కూరలను,పండ్లను తగు మాత్రము తినుచునే యుండవలెను.

మరబియ్యమునందు, క్షారవంత మగు తవుడు చేరి యుండదుగాన మధుమేహమునుండి తప్పించుకొన దలచినవారు మరబియ్యమును మాని దంపుడు బియ్యమునుగాని, కర్రతిరగలి చేబియ్యమును గాని అన్నమునకు వాడుకొనవలెను. అట్టి ముడిబియ్యము లభింపనివారు పొట్టుతో విసరిన గోధుమనూక జావగాని, అన్నముగాని తినవలెను. లేదా పిండిగా విసరించి రొట్టెగాని తినవచ్చును.

జొన్నలు, తమిదెలు, సజ్జలు, వరిగెలు మొద

లగు మెట్ట ధాన్యములు తినుచుండువారికి మధుమేహము రాదు. ఏమనగా వరిబియ్యము నందుకన్న వానియందు క్షారములు యెక్కువగా నుండును.

వరిఅన్నముగాని, గోధుమఅన్నము, రొట్టె, జావగాని తినువారు కొన్ని వండిన కూరగాయలను గాని, ఆకుకూరలనుగాని తినుచుండిన యెడలను మధుమేహము రాదు.

పొట్టు తీసిన పిండితోను, చక్కెరతోను చేసిన పిండివంటలను, హల్వాలను, లేహ్యములను, పాయసములను, చలిమిడిని, ఛాకొలేటులను మధుమేహము రాగోరనివారు తినరాదు.

౧౧ తిండిపోతుతనము

మధుమేహరోగులలో యెక్కువమంది బడాయికోసరమో, అజ్ఞానమువలననో గాని పనిపెట్టుకొని యెక్కువగా తినటము నేర్చుకుంటారు. అది వారికి అలవాటు అయిపోతుంది. జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయినా గూడా వారు ఆ యలవాటును మానుకోలేరు. దానితో వారి ప్రేగులు మరింత చెడిపోతవి. దానితో వృక్కకమున్నూ, లాం. లంకలున్నూ చెడుతవి. దానితో మధుమేహము అంటుకొంటుంది.

ఈ తిండిపోతుతనము ఒకటిరెండు విధాలుగా వస్తుంది.

ఒకరు ఓవరుసీయరు చేస్తారు. పెన్షను పుచ్చుకుంటారు. కనుక వారికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. బహిరంగ ప్రదేశమున (out door) పని చేస్తూ ఉండినవారు అకస్మాత్తుగా మానుకొంటారు. తిండీతగ్గదు. పని తగ్గుతుంది. దానితో మధుమేహము వస్తుంది.

కాయకష్టమువిూద ఒకరు ఆస్తి సంపాదిస్తారు. కొడుకులు అక్కరకు వస్తారు. ముసలివాడు విశ్రాంతి తీసుకుందా మనుకుంటాడు. పని ఆపి వేస్తాడు. ఆహారము తగ్గింపడు. మధుమేహము వస్తుంది.

ఒక వస్తాదున్నాడు. అకస్మాత్తుగా కసరత్తు మానివేస్తాడు. తిండి తగ్గింపలేడు. వాడికిగూడా మధుమేహము వస్తుంది.

తిండిపోతులుగా ఉండి దేహపరిశ్రమ యేమీ చేయకుండా యెప్పుడూ మానసిక పరిశ్రమ చేస్తూఉండే జడ్జీలు, లాయర్లూ, డాక్టర్లూ మధుమేహానికి గురి అవుతున్నారు. దేహపరిశ్రమగూడా చేసి, తాము భాగ్యవంతుల మనే మాట మరచిపోయి వండినకూరలను, పండ్లను గూడా తింటే మధుమేహము రాదు వారికి.

౧౨ నిద్ర

నిద్ర ప్రతివారికి అవసరమై యున్నది. నిద్రాకాలమున దేహము నందలి కర్బని కామ్లము ప్రాణవాయువుచే విడదీయబడును. ప్రాణవాయువు అంగారమును, నీటిని విడదీయుటవలన దేహమునందలి క్షారముయొక్క శతాంశములు (percentage) వృద్ధిబొందును. కాని అవసరమైన దానికన్న యెక్కువ కాలము నిద్రించుట వలన, దేహము నందలి నాడు లన్నియు చురుకు తగ్గి పోవును. అందు వలన గూడా దేహమునకు స్థౌల్యము (obesity) వచ్చును. దీనికే మేదోవృద్ధి అనెదరు. మేదోవృద్ధివలన గూడా మధుమేహము కలుగును. కాన ప్రతివారును దినమునందు 6, 7 గంటలకన్న యెక్కువ నిద్ర పోరాదు.

౧౩. సంగమము

అమిత సంగమము వలన మూత్రికావయవము

లందలి పాటవము చెడిపోవును. అందు వలన మూత్రము సక్రమముగా వెడలి పోక రక్తములో కలసి పైత్యకోశమును చెడకొట్టును. పైత్య కోశముతో పాటు హృదయము యొక్క ఆరోగ్యము భంగపడును. అందువలన పొక్కుసవాయి, పళ్ళికసవాయి, కరిమేహము, తెల్లచర్మము, కుష్టు మొదలగు వ్యాధులు కలుగుటయేగాక మధుమేహముగూడ ఆరంభించును. సుఖవ్యాధుల చివర కలిగే మధుమేహము అందువలననే సర్వధా నయముచేయుట దుష్కరమై యుండును.

కనుక మధుమేహము రాకుండ దేహమును కాపాడుకొన దలచినవారు అమిత సంగమమును వర్జింపవలయును. పరదారలతో చేసిన దేగాక స్వభార్యయందైనను మితము తప్పి చేసిన సంగమమువలన గూడ మూత్రికావయవముల పాటవము చెడును.

భార్యకు కామోదయమైన తరువాత చేసిన సంగమమువలన సర్వదా ఆరోగ్యమును, బలమును గలుగును. వేళాపాళా లేకుండా అన్యోన్యము రాగోదయము కాని యప్పుడు చేసిన సంగమమువలన తప్పక నీరసమే కలుగునని బెర్నార్ మెక్ ఫేడర్ వ్రాసియున్నాడు. ముష్టి మైథునమునకును, రాగోదయముకాని స్త్రీతోడి సంగమమునకును ఆటే భేదము లేదనియును అతడు వ్రాసియున్నాడు.

౧౪ భయము, క్రోధము, దిగులు, విచారము

భయాది ఉద్రేకము లన్నిటియందును రక్తమునందును ఉద్రేకము గలుగును. అనగా అడ్రినాలిన్ అనే రసము మూత్రపిండాగ్రి గ్రంధి (Supra Renal gland) లో ఊరి రక్తములో కలియును. అందువలన రక్తమునందలి క్షారసంపద తగ్గిపోవును. కనుక ఆమ్లములను తగ్గించుటకై మూత్రము యొక్క పరిమితి పెరుగును. మూత్రగుణము గూడ మారును. కనుక మధుమేహము రాకుండ తమ దేహమును కాపాడుదలచుకొనువారు మానసికోద్రేకములను కలిగించు క్రియాకలాపమునుండి దూరముగా నుండవలయును.

ఎవ రిట్లు తమ దేహములను కాపాడుకొనుచుందురో వారికి మధుమేహము కలుగనే కలుగదు.

౧౫ వ్యాయామము

తమ దేహమును మధుమేహమునుండి కాపాడుకొన దలచినవారు ప్రతిదినమును వ్యాయామముచేసి తీరవలెను. తినిన ఆహారమును బట్టియు దేహముయొక్క పాటవమును బట్టియు వ్యాయామమును యేర్పాటు చేసికొనవలెను. వళ్లుమాలిన వ్యాయామమును కొద్దికాలమే చేయుటకన్న దేహము నందలి అవయవముల నన్నిటిని కదలింపగల తేలికయైన వ్యాయామమును చురుకుగా చేయుటయే మంచిది. సొమ్మసిలిపోవు నట్లు వ్యాయామము చేయరాదు. కులాసాగా చేయగలిగినంత వరకే వ్యాయామము చేసి అలుపు కలిగిన తరువాత ఆపి, తిరిగీ, తిరిగీ చేయుట మంచిది. నడకవ్యాయామము తేలికయైన వ్యాయామములలో నెల్ల మంచిది. ఇన్ని మైళ్లు నడిచినా మని చెప్పుకుంటే లాభము లేదు. 4 మైళ్ళు 1 గంటలో నడచుటకుగాని 4 మైళ్ళు 48 నిమిషములలో నడచుటకుగాని ప్రయత్నింప

వలెను. నడక వ్యాయామమునకు గమన వేగము ప్రధానమైనది. దేహావయవములను జారవిడిచి నడచుటకన్న నిక్కించి నిబ్బరముగా నడచుట మంచిది.

మధుమేహమునుండి తప్పించుకొనదలచినవారు ఉదయం ఒకగంటా, సాయంత్రం ఒకగంటా వేగముగా నడచుట మంచిది.

ఇట్లునడచువారికి మేదము (రసము Lymph) వృద్ధిపొందదు. మేదోవృద్ధి లేనివారికి మధుమేహము సాధారణముగా రాదుగాన మధుమేహము నుండి తప్పించు కొనదలచువారు మిక్కిలి లావును సంపాదించుకొనరాదు.

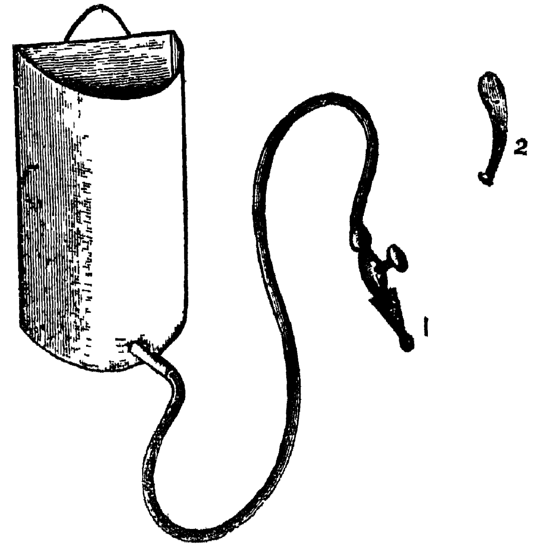
౧౬ చికిత్స

మధుమేహము నందు మలబద్ధక ముండును. చెమట పోయదు. మూత్రమునందు చక్కెర యుండును. అనగా దేహమునందు చక్కెరను వాడుకొను సామర్థ్యము తగ్గిపోయినది. కనుక చికిత్స చేయుటలోగూడ 1 మలబద్ధకము పోగొట్టుట, 2 చెమట కలిగించుట, 3 దేహము నందలి చక్కెరను తగ్గించుట 4 దేహమునకు చక్కెర నిలువయుంచుకొను శక్తినికలిగించుట 5 దేహతత్వమును బలపరచుట అను అయిదు క్రియలను కలిగింపవలెను. ఇందుకే చికిత్సలు చేయవలెను. ఇందొక్కొక్క దానినే విమర్శింతము.

౧౭ ప్రేగులు బాగుచేయవలెను

ప్రేగులలో మలములు క్రుళ్లి, అవి వృక్కాకము నెట్లు చెడగొట్టునో వెనుక వ్రాసియున్నాను. మొట్ట మొదటగా ప్రేగులయందు నిలువ యున్న మలములను బయటికి గెంటివేయవల యును. అందుకొరకు ప్రతిదినమును 100 డిగ్రీల వేడిగల 3, 4 పైంటులనీటితో యెనిమా చేయవలెను. ఎనిమా ప్రతిదినమును రాత్రి పరుండబోవునప్పుడుచేయుట మంచిది. ఎనిమా డబ్బా మిక్కిలి యెత్తుగా వ్రేలాడదీయక 2,3 అడుగుల యెత్తున నుంచవలెను. ఇట్లు చేసినయెడల యెనిమాలోని నీరు ప్రేగులలోనికి మిక్కిలి మృదువుగా దిగజారును. నీటి వేగము తగ్గి యుండును. ప్రేగులలో పెద్ద ఉద్రేకము కలుగదు. అందువలన ప్రేగులలోనికి దిగజారిన నీరు ప్రేగులలో యెక్కువ కాలము బాధ కలిగింపక నిలువ యుండును. అందువలన ప్రేగులయందు గడ్డలుకట్టిన మలములు నాని నెమ్మదిగా వెడలి పోవును.

వెల్లకిల పరుండిగాని, కుడిచేతిమీద పండుకొని గాని, ముడ్డి పైకెత్తి, తల దిగువగా ఉంచుకొని గాని యెనిమా చేసికొనవలెను.



మొదటితూరి 4 పైంటులనీరు లోనికి పోక బాధకలిగినయెడల అంతవరకా నీటిని వెలువరించి తిరిగీ యెనిమా చేయవలెను. మొదట్లో 3, 4 దినములు 3, 4 తూరులు చేసి

యైనను, ప్రేగులలో ఒకతూరిగా 4 పైంటుల నీరు యిముడు నట్లు చూడవలెను.

4 పైంటుల నీరు యెనిమా చేసినప్పుడు పెద్ద ప్రేగంతయు నీటితో నిండును. మురికిగుంట యగు లంబికలోగూడ నీరు నిండును. ఇట్లు ప్రతిదినమును కడిగినయెడల 24 గంటలకొక తూరి పెద్దప్రేగులోని మల మంతయు వెడలి పోవును.

ఇంతమాత్రముతో మనపని తీరలేదు. ప్రేగుల యందు మలమును వెలువరించు స్వాభావిక శక్తి వృద్ధి బొందవలెను. అందుకుగాను ప్రేగులలో నిలువయుండక త్వరత్వరగా వెడలి పోవు ఆహారములనే భుజింపవలెను. ప్రేగులలో కుళ్ళును అపునట్టి ఆహారములను తిన వలెను. ప్రేగులయందు మలములను వెలువ వరించు శక్తిని వృద్ధిచేయునట్టి క్షారవంతము లగు ఆహారములనే తినవలెను.

౧౮ తినుపదార్థములు

ప్రేగుల యందు పులియునట్టి దుంపకూర లను, పప్పుపదార్థములను, చమురు దినుసు లను, తెల్ల చక్కెరను, బెల్లమును, తెల్ల చక్కెరతోను, బెల్లముతోను చేసిన పిండి వంటలను, పప్పుపదార్థములతోను పిండిపదార్థ ములతొ నుచేసిన పిండివంటలను మానవలెను. దేహమునందలి చక్కెరను పెంచునట్టి కర్బను హైడ్రజములను అనగా బియ్యము, గోధు మలు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు మొదలగు ధాన్యములతో చేసిన అన్నము, రొట్టె, జావ మొదలగువానిని మూత్రమునందలి చక్కెర లేకుండ పోవువరకును మానవలెను.

మధుమేహ రోగికి మితిమాలిన ఆకలి ఉంటుంది. అతనిని ఉపవాస ముంచుట చాలా కష్ట మగుటయే గాక, ఒక్కొక్కప్పుడు అపా యము గూడ సంభవింపవచ్చును. కనుక మధుమేహరోగి తినగలిగి నన్ని కూరగాయ లను, ఆకుకూరలను వండియో వండకనో ప్రతి దినమును ఒకటి రెండుతూరులు తినిపింప వలెను. నారింజ, కమలా, బత్తాయి, దానిమ్మ, అనాస, పచ్చిద్రాక్ష, పచ్చికిసిమిసి మొదలగు ఫలములనుగూడ తినిపింపవచ్చును.

ఇట్లు 20, 30 దినములు చేయునప్పటికి సాధా రణముగా మూత్రమునందలి చక్కెర తగ్గి పోవును. అప్పటికి దాహమును, ఆకలియును తగ్గి ఆహారము యొక్క పరిమితియును తగ్గిపో వును. అప్పటికే రోగి బక్కచిక్కి పోనియెడల వారమునకు 1,2 దినములు ఉపవాస ముంచ వలెను.

మధుమేహము గల రోగికి కర్బను హైడ్రజ ములు పనికి రా వని వ్రాసితిని. అందు వలన కర్బను హైడ్రజముల పరిమితి తగ్గియుండునట్టి కూరగాయ లతనికి మేలుచేయును. తినదగిన కూరగాయలలో వీనిని పేర్కొన వచ్చును. బీర, పొట్ల, దోస, సొర, (ఆనప) దొండ, లేతవంకాయ, బూడిద గుమ్మడికాయ, లేత అరటికాయ, గంగపాయలకూర, పొన్నగం టికూర, చక్రవర్తికూర, చిర్రికూర, బొద్ది కూర, తోటకూర, బచ్చలికూర, మెంతికూర కూతురుబుడమ, టొమేటో, కారెటు, కాబేజీ, కాలీఫ్లవరు, అరటిఊచ.

మూత్రమునందు చక్కెర పూర్తిగా తగ్గియుం డినను ధాన్యములు, చక్కెర తినిన యెడల వెంటనే మూత్రమునందు చక్కెర కాన్పిం చును గాన వెంటనే యెప్పటి ఆహారము తినక కొంతకాలము 1 భాగము ధాన్యములతో

చేసిన రొట్టెయును, రొట్టె తూకమునకు 4 రెట్లు వండిన కూరలును పుచ్చుకొనుచుండ వలెను.

మధుమేహము ఒకతూరి కాన్పించిన యెడల అది అనేకులకు శాశ్వతముగా నయముకాదు. అందువలన వారు యావజ్జీవమును మితమై నట్టియు యుక్తమైనట్టియు ఆహారమునే తిని ప్రాణమును నిలుపుకొనవలసి యున్నది. రోగము నయమైన దనే ధైర్యముతో రోగ మును తిరుగా సంపాదించుకొను వారు తిరిగీ ఆరోగ్యమును పొందుటకు యింకనూ యెక్కువగా కష్టపడ వలసి యుందురు.

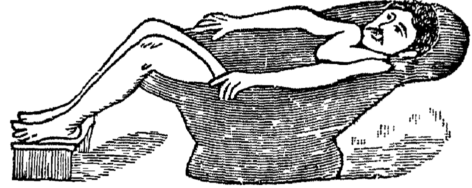
పథ్యము యెప్పుడు మానితే అప్పుడే మూత్రమునందు చక్కెర కొంతమందికి కనిపిస్తుంది. అట్టి మధుమేహ రోగులు యావ జ్జీవమూ పథ్యమే చేయక యేమిచేస్తారు?

౧౯ చర్మమును బాగుచేయవలెను.

చర్మము ఆర్చుకొనిపోయి యుండును. చెమట పోయుగుణము తగ్గియుండును. గాన మధు మేహరోగులు ప్రతిదినమును నూనెతో దేహమంతయు బాగుగా మర్దన చేయించు కొని, వేడినీటితోను సున్నిపిండితోను బాగుగా, తోమి కడిగి స్నానము చేయవలెను.తరువాత 1, 2 కడవల చన్నీటితో స్నానమును ముగించవలెను. ఇట్లు ప్రతిదినమును చేయు చుండిన యెడల చర్మగత దోషములు పోవుటయేగాక చర్మమునందలి పెళుసుదనము గూడ తగ్గిపోవును. నీలి సీసాలోని నీటిని ప్రతిదినమును 1, 2 తూరులు చర్మములోనికి యింకునట్లు రుద్దినయెడల చర్మమునందలి మార్దవము వృద్ధి బొందును.

౨౦ వేడినీటి కటిస్నానము

రోగి అదివరకే బక్కచిక్కియుండని యెడల వారమునకు 2, 3 తూరులు వేడినీటి కటి స్నానములు చేయవలెను.



115 డిగ్రీల (F H) నీటిని, తొట్టిలో పోసి ఆ తొట్టిలో రోగి 15, 20 నిమిషములు కూర్చుండవలెను. రోగి తొట్టిలో నుండగా దాహము కలుగునుగాన అతనికి కావలసినన్ని చన్నీటిని త్రాగుటకు యివ్వవలెను. ఆ తొట్టిలో నుండగా నీటియొక్క వేడి తగ్గి పోయిన యెడల 2 చెంబుల నీటిని పారపోసి యింకను వేడిగల నీటిని చేర్చి, నీటివేడిని 115 డిగ్రీలుగానే ఉంచవలెను. 15, 20 నిమిషము లలో రోగికి సాధారణముగా చెమట పోయును. తరువాత రోగిని 2 కడవల చన్నీ టితో స్నానము చేయించి, తరువాత 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము చేయింపవలెను. ఈ కటిస్నానమునకు పొత్తి కడుపు రుద్దరాదు.

౨౧ *రక్త ప్రక్షాళన చికిత్స

రోగి బాగుగా లావుగానుండి తగు మాత్రము ఓపికగూడా ఉన్నప్పుడు యీ విధానము పని చేయును. ఇట్టి విధానము వారమునకు ఒక తూరి కన్న యెక్కువ తూరులు చేయరాదు.

* రక్తప్రక్షాళన చికిత్స బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టులో దొరకును. వెల ౫ అణాలు

పటములో చూపినరీతిగా తొట్టిని యెత్తుగా అమర్చుకొన వలెను. క్రింద పీటలమీదగాని పై నుండి ఒకే వేడి (100 డిగ్రీలు)గల నీరు నిరంతరాయముగా జల్లుగా పడుచుండును.



వసతిగలవారు చపటా మీదగాని యేర్పాటు చేసికొనవలెను. వేడినీటి తొట్టి భూమిమీద నుండి 5, 6 అడుగుల యెత్తున అమర్చవలెను. రోగి దానికి దిగువను పరుండి మీద జల్లు పడనీయవలెను. ఇట్లు తడా జల్లులో 8 గంట లుండును. ఈ కాలమున అతడు ముందువైపు

కొంతసేపు, వెనుకవైపు కొంతసేపును,ప్రక్కల యందు కొంతసేపును ఆ జల్లును పడనీయవలెను. తరువాత చన్నీట స్నానము చేసి తడి తుడిచి విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. 10 నిమిషములు కటిస్నానముచేసి విశ్రాంతి తీసుకుంటే యింకా మంచిది. ఇట్లు చేయుటవలన చర్మగతమైనట్టి మలములే గాక రక్తము నందలి మలములు గూడ కరగి వెడలిపోవును. అందుకే యీ విధానమునకు రక్తప్రక్షాళన చికిత్స యను పేరు వచ్చినది.

౨౨. ఆవిరిపట్టుట

చర్మగతమైన దోషములను వెలువరించి చర్మమును బాగుచేయు ప్రక్రియలలో ఆవిరి



పట్టుటగూడ చేరియున్నది. ఒక పేము మంచము మీదగాని నులకమంచము మీదగాని రోగిని పరుండ బెట్టవలెను. బాగుగా తయారైన ఆవిరి గల పాత్రలను 2, 3 టిని ఆ మంచముక్రింద అమర్చి, రోగినీ మంచాన్ని గూడా కప్పునట్లు బూర్నీసు దుప్పటీ గాని కంబళీ గాని కప్పవలెను.

క్రిందనున్న పాత్రలమీద నున్న మూతలను కొంచెము కొంచెముగా తొలగించి రోగికి హితముగా తగులునట్లు ఆవిరి రానీయవలెను. రోగికి దాహముగా నున్నయెడల చల్లనిమంచి నీటిని త్రాగనీయవలెను. ఇట్లు ముందు వెనుకలను, ప్రక్కలను బాగుగా చెమర్చునట్లు ఆవిరి పట్టవలెను. తరువాత చన్నీటస్నానము చేయవలెను. తడి తుడిచి 10 నిమిషముల కటిస్నానముగాని లింగస్నానముగాని చేసి తడి తుడిచి విశ్రాంతి తీసుకోవలెను.

ఇట్టి ఆవిరి వారమునకు 1, 2 తూరులకన్న చేయరాదు. ఏమనగా ఈ యావిరి స్నానము వలన దేహమునందు కొంచెము నీరసము గలుగును. ఆ నీరసమును కూడదీసుకొను సామర్థ్యము లేనివారు ఆతపస్నానముచేయుట మంచిది.

౨౩వా తాతపస్నానము

మధుమేహము గలవారు ప్రతిదినమూ ఉదయం 8, 9 గంటలమధ్యను సాయంత్రం 3, 4 గంటలమధ్యను యెండలోను, గాలిలోను వడిగా నడువవలెను. వేసంగియందైన యెడల ఉదయం 7, 8 గంటల మధ్యనూ, సాయంత్రం 4, 5 గంటలమధ్యనూ నడువవలెను. నడచునప్పుడు 7 మూరలపొడవును 45అంగుళముల వెడల్పునూగల ఒక తలపాగా చుట్టుకొనవలెను. ఆ తలపాగా తోక ముడ్డి పూసవరకును వ్రేలాడునట్లు వదలవలయును. చొక్కాగాని యితర అంగీలుగాని తొడుగుకొనరాదు. మొలకు కట్టిన వస్త్రము మోకాలు దిగరాదు. ఇట్లు ఉదయం గంటా, సాయంత్రం గంటా నడువవలెను. గంటకు 4 మైళ్లకు తక్కువ లేని వడితో నడువవలెను. అంతగా నడువలేనివారు 3 మైళ్లచొ॥ నడచిన ఫరవా లేదు.

మరీ దుర్బలదేహులుగా నున్నవారు యెండలో కూర్చుండుటగాని, కూర్చుండలేనివారు పరుండుటగాని చేయవలెను.

తమశక్తి ననుసరించి చేయవలెను. శక్తి కలిగి

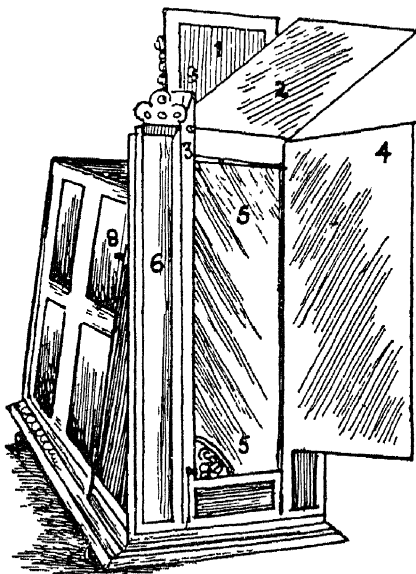
నంతవరకు తగ్గింపరాదు. శక్తిలేని యప్పుడు యెక్కువ చేయరాదు.

గంటకాలము యెండలో నుండజాలని అర్భకులు 15 నిమిషములు యెండలోనూ 5 నిమిషములు చల్లమాటునను కూర్చుండి యెండలో 4 తఫాలుగా గంటసేపు కూర్చుండవలెను. ఇది యెంతయేని మేలుచేయును.

రోగి స్త్రీగా నుండిన యెడల పలుచని రవిక తొడుగుకొని తెల్లని నూలుచీరె కట్టుకొని యెండలో తిరుగవచ్చును. జుట్టు ఉండునుగాన వేరే తలపాగా అవసరము లేక పోవచ్చును. అవసర మని తోచిన యెడల ఒకతలపాగ చుట్టుకొనవచ్చును.

౨౪. ఆదిత్య పేటిక

ఇది టేకు కొయ్యతో చేసిన ఒక పని ముట్టు. ఇందు 3 వైపులను గజమెత్తున గోడవలె చెక్క లమర్చబడి యుండును.



నాలుగవ వైపున సూర్యకాంతి వచ్చుటకు తెరచి యుంచబడును. ఆ త్రోవలో తెల్లని అద్దములు గాని, రంగు అద్దములుగాని అమర్చబడియుండును. పైన ఒక దుప్పటితో కప్పియుంచి నప్పుడు అందు రోగి కూర్చుండును. సూర్యకాంతి రోగి దేహము మీద పడుచుండును. చుట్టు నున్న గాలి వడిగా లోపలికి చొరబడక తగినంత మాత్రమే వచ్చుచుండును. ఆ లోపల నున్న గాలియును అద్దముల ద్వారా ప్రసరించిన సూర్యకాంతియందు వర్ణారోపిత మగుచుండును. కనుక రోగి చర్మము నందలి మాలిన్యములు పోయి చెమట పోయుటయేగాక, రక్తమునందలి మాలిన్యములుగూడా కరగి, వెడలిపోవును. ఆదిత్య పేటికలో రోగికూర్చున్నప్పుడు ఆదిత్య పేటికకు తెల్ల అద్దములే అమర్చి కూర్చుండవలెను. రోగి, యెక్కువలావుగానూ, క్రొవ్వెక్కియున్న యెడల క్రిందినుండి మీదికి 2 పసుపు 1 ఊదా 1 నీలము అద్దములు అమర్చవలెను.

రోగి బక్కచిక్కి యున్న యెడల 3 ఊదా 1 నీలమూ అమర్చవలెను.

రోగి ఆదిత్య పేటికలో వారమునకు 2, 3 తూరులు కూర్చుండవలెను. కూర్చున్నప్పుడు 30 నిమిషములకన్న యెక్కువసేపు కూర్చుండవలెను. ఆదిత్య పేటికలో నున్నప్పుడు రోగికి కోరిక కలిగిన యెడల చల్లని మంచినీటిని త్రాగనీయవలెను.

ఆదిత్య పేటికలో కూర్చుండు రోగి బక్కచిక్కియున్న యెడల, అతనిని ప్రతిదినమును ఆదిత్య పేటికయందు 10 నిమిషముల చొప్పున కూర్చుండబెట్టవలెను.

ఆదిత్య పేటికలో నుండిలేచిన తరువాత చెమట

పోసిన యెడల చన్నీట స్నానము చేయించి తడి తుడిచి, లింగస్నానము 10, 15 నిమిషములు చేయింపవలెను.

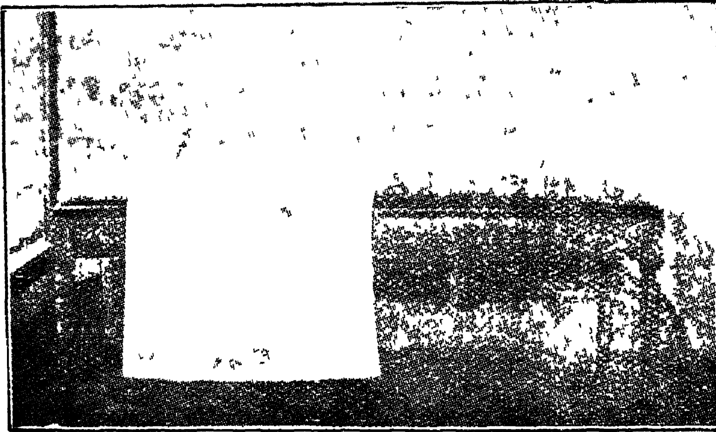
ఆదిత్యపేటికతో చేసిన ఉష్ణోపచారము దేహమునందును,నాడులయందును ఉత్తేజమును కలిగించును. ఆవిరి మొదలగువానివలన నీరసము కలుగును. జాగ్రత్తగా చేసిన ఆదిత్యపేటికా స్నానములవలన నీరసము కలుగక బలమే కలుగును. సూర్యకాంతియందు జీవదాయినియైన కాంతశక్తి యుండుటయే దీనికి కారణము.

౨౫ కంబళి లేక గొంగళి చుట్ట

ఉపకరణములు:— (1) 6 అడుగుల పొడవు 5 అడుగుల వెడల్పు గల రెండుకంబళ్ళు, ఉన్ని శాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగుల పొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుక ఖద్దరు దుప్పటి, మొద్దుగా నున్నచో ఒకపొర చాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్ద తుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణ పరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుటగాని చేయవగును.

పద్ధతి:— 1. ఒక బల్లమీద గాని, మంచము మీద గాని, లేక చాప మీదగాని తలవైపున నొక దిండు నుంచి, ఆ దిండు సగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను.

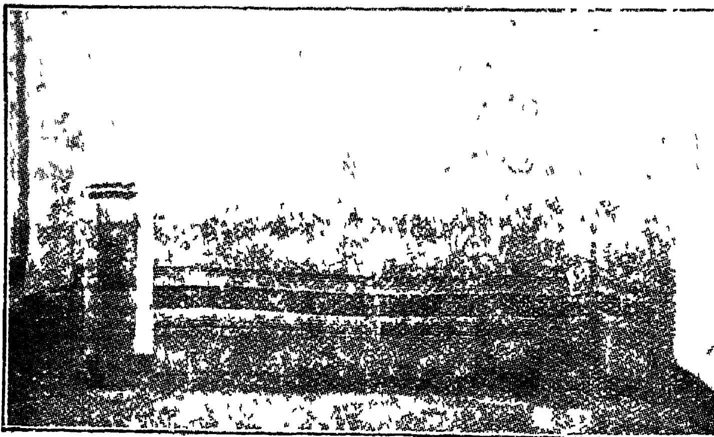
(1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడుపరాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.



1 వ పటము

2. తరువాత రెండు కంబళ్ళను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదట పరచిన తుండుగుడ్డ పై అంచునకు కంబళి పై అంచు రెండు అంగుళములు దిగువగా నుండవలెను.

(2 వ పటము)



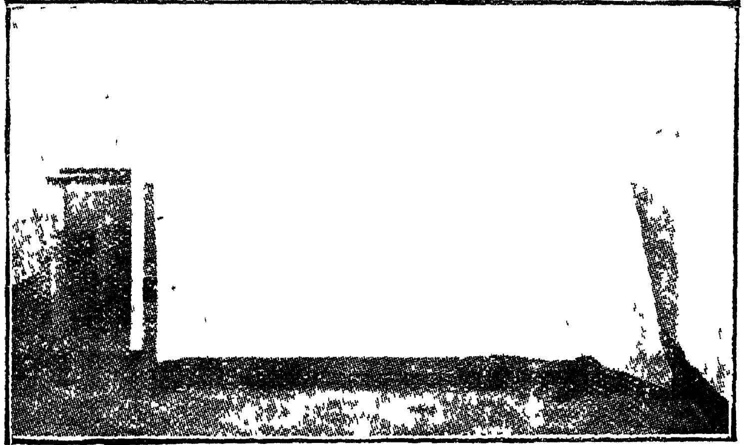
2 వ పటము



3 వ పటము

3. 5'×4½ అడుగుల వైశాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకమునందు తడిపి, ఇద్దరు మనుష్యులు రెండువైపుల పట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళి పై అంచునకు తడిబట్ట పై యంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4 వ పటము)

4. తడిబట్ట పైయంచు రోగి భుజములపైన 3 అంగుళము లుండునట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండబెట్టవలెను.



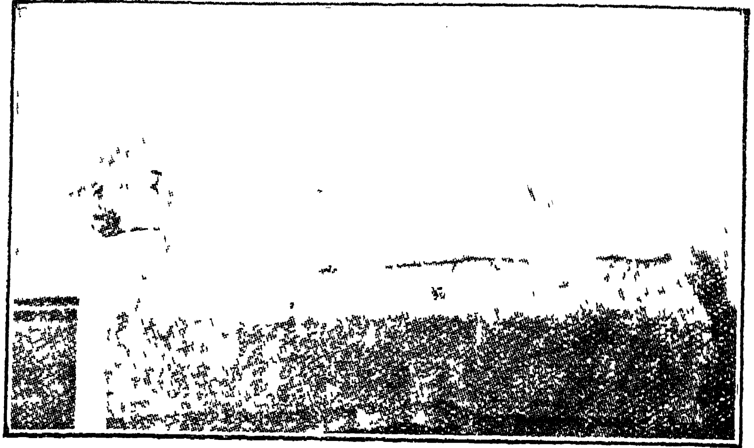
4 వ పటము



5 వ పటము

5. రోగి రెండుచేతులను పైకెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరము మీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటిప్రదేశముల మీదికిని, ఒక కాలుమీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెండవ కాలిని చేర్చరాదు. (5 వ పటము)

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చుమని, 2 వ వైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టను శరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునం దన్ని భాగములకును, చక్కగా ఆనియుండవలెను. మడత తలుండరాదు. అట్లున్న త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. (6వ పటము)



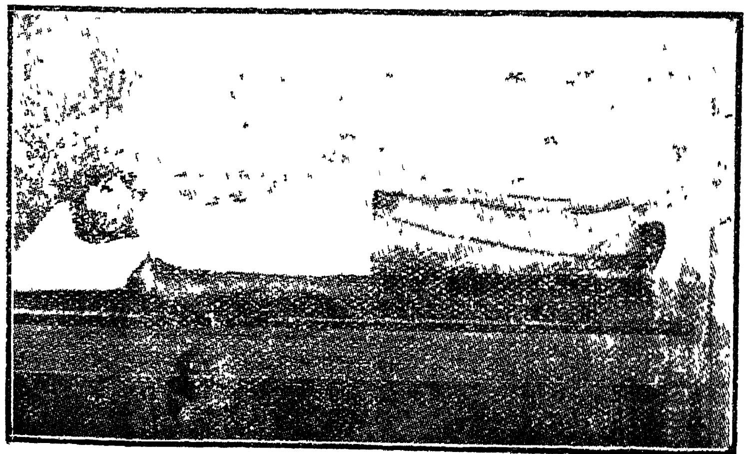
6 వ పటము



7 వ పటము

7. తరువాత కంబళ్ళను శరీరము పైకి అన్నివైపుల ఆనియుండునట్లును, గాలి జొరపడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను. (7, 8 పటములు)

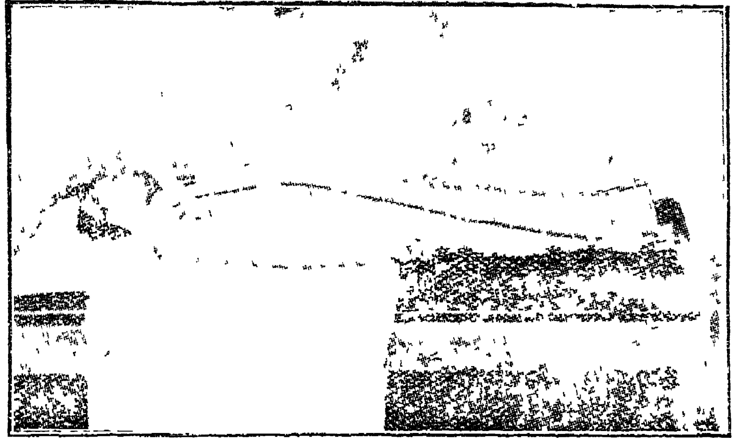
8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను.
(9 వ పటము)



8 వ పటము

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్నయెడల మరియొక శాలువను పైన కప్పవచ్చును.

గొంగళిచుట్టలో 15 నిముషములు మొదలు 45 నిముషముల వరకు రోగిని యుంచవచ్చును.



9 వ పటము

ఈ కాలములో నిద్ర వచ్చినయెడల మధుమేహ రోగిని నిద్రనుండి లేపరాదు. కట్టులో నున్నప్పుడు కలిగిన నిద్ర అమృతమువలె పని చేయును. కట్టు తీసివేసినతరువాత చన్నీటితో శరీరము నంతటిని తుడువవలెను. తీసివేసిన దుప్పటి శుభ్రముగ ఉడుకబెట్టి ఉదికి యెండబెట్టనిదే తిరిగి వాడుకొనుటకు పనికిరాదు. ఇట్లు కంబళి చుట్టవేసినప్పుడు చర్మగతమైన దోషములు పైన కప్పిన తడి దుప్పటిలోనికి వచ్చును. రాక మిగిలిపోయిన మాలిన్యములు దుప్పటిలో తడివలన నాని యింకొకతూరి వెలువడుటకు సిద్ధముగా నుండును.

ఆదిత్యపేటిక సంపాదింపలేనివారును, ఆవిరిని అమర్చుకొనలేని వారును, ఆవిరివలన బలహీనత కలుగునని తోచినప్పుడును ఈ కంబళి చుట్ట వాడుకొన తగియున్నది.

మధుమేహరోగుల చర్మము చల్లగానేఉండును గాన, లోపలవేసే తడిదుప్పటి మడతలు 2వేసి పైనవేసే కంబళివరుసలుగూడ రెండే వేయవలెను ఇందువలన చర్మగత మైన వేడి తగ్గిపోకుండుటయేగాక, చర్మగతమైన మాలిన్యములు కరగుటకు యెక్కువ వీలుగా నుండును.

కంబళిచుట్టలో నుండి రోగి బయటికి వచ్చిన తరువాత చన్నీటిస్నానము చేయింపవలె నని వ్రాసితిని. రోగి బలహీనుడుగా నున్నయెడల గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయించుట మంచిది. తరువాతతడి తుడిచి 10,15నిమిషముల పరిమితి గల లింగస్నానము చేయింపవలెను. లేదా 15 నిమిషముల పరిమితి గల మట్టిపట్టీని పొత్తికడుపుమీద వేయవలెను.

౨౬ అన్నియు చేయవలెనా?

౨౦, ౨౧, ౨౨, ౨౩, ౨౪, ౨౫ యీ ఆరు ప్రకరణములలోను చర్మగతమైన దోషములను పోగొట్టుటకు ప్రక్రియలు వివరింపబడినవి. అయితే ప్రతిరోగియు వీని నన్నిటిని చేయ నక్కరలేదు.

౨౩ వ ప్రక్రియ ప్రతిరోగియు,ప్రతిదినమును రెండు తూరులూ చేసి తీరవలెను.

రక్తప్రక్షాళన చికిత్సచేయువారు, వారమున కొక తూరి దానిని మాత్రమే చేయవలెను. వాతాతపస్నానము తప్ప మిగిలిన ప్రక్రియలను చేయ నక్కరలేదు.

ఒకవారములో 1 వేడినీటి కటిస్నానము, ఒక

ఆవిరిస్నానము చేయవచ్చును. లేదా 2 వేడి నీటి కటిస్నానములుగాని, రెండు ఆవిరిస్నానములుగాని చేయవచ్చును. అయితే యీరెండు ప్రక్రియలును చేయుటకు రోగి నీరసదేహిగా నుండరాదు. బక్కచిక్కిన వారికిని యివి పనికి రావు.

కంబళిచుట్టయు, ఆదిత్యపేటికయు బలహీనులకైనను పనికి వచ్చును. ఒక వారములో 1 కంబళి చుట్ట 1 ఆదిత్య పేటికా స్నానమూ చేయవచ్చును. లేదా 2 కంబళి చుట్టలుగాని, లేక రెండు ఆదిత్య పేటికా స్నానములుగాని చేయవచ్చును.

౨౭ రోగితత్త్వము బలపడవలెను

రోగి తత్త్వమును బలపరచుటకు శైత్యోపచారములను గూడ చేయవలెను.

లింగస్నానము, కటిస్నానము, మట్టి పట్టీ, మంచుపడిన గరిక మీద నడచుట మొదలగునవి ఈ తరగతిలో చేరినవి. ఇందులో నాడుల యందలి శక్తి చాలా తగ్గియుండును గాన మధుమేహరోగులకు లింగస్నానములు బాగుగా పనిచేయును. అయితే సుఖవ్యాధుల తరువాత లింగాగ్ర చర్మము కోయించుకొనిన వారును, తురకలును యీ స్నానముచేయ వీలుండదు. గాన వారు కటిస్నానము చేయవచ్చును వారికి కటిస్నానముతోనే లింగస్నానమువలన కలుగు ఫలితము ఆలస్యముగా చేకూరును. కటి లింగస్నానములకు అవసరమైన తొట్లు, నీరు, అమర్చుకొన లేని వారికిని మిక్కిలి బలహీనులుగా నున్న వారికిని మట్టి పట్టీలు బాగుగా పనిచేయును. వానిని ఒక్కొక్కటి యీ క్రింద వివరించుచున్నాను.

౨౮ లింగస్నానము

౩౬ అంగుళములు గాని ౪౦ అంగుళములు గాని పొడవును, ౨౪ గాని ౨౫ గాని అంగుళముల వెడల్పును, ౨౪ అంగుళముల లోతును గల ఒక తొట్టిని సంపాదింపవలెను. ఆ తొట్టి రేకుతో గాని, సిమెంటుతో గాని, కర్రతో గాని, రాతితో గాని, మట్టితోగాని చేసినదై యుండవచ్చును. ఆ తొట్టిలో ౨-౨ అంగుళముల లోతుండునట్లు నీరు పోయవలెను. అందులో మధ్యను ౧౫, ౧౬ అంగుళముల యెత్తుగల యెత్తుపీట వేయవలెను. ఆ యెత్తు పీటమీద రోగి దిగంబరముగా కూర్చుండవలెను. కాళ్ళు తొట్టి వెలుపల నుండును.

స్త్రీలు లింగస్నానము చేయువిధము

రోగి కుడిచేతికి ఒక చేతిరుమాలుచుట్టవలెను. తరువాత ఆ చేతిని నీటిలో ముంచి యోని యొక్క వెలుపటి పెదవులను మాత్రము క్షాళనము చేయవలెను గుద్దుటకాదు తోముట యును గాదు యోనియొక్క లోపలి ప్రదేశములజోలికిపోక వెలుపటిపెదవులనుమాత్రము క్షాళనము చేయవలెను.

పురుషులు చేయువిధము

పురుషుడు కుడిచేతికి చేతిరుమాలును చుట్టుకొనవలెను. ఎడమచేతి చూపుడు వేలు, బొటనవేలితో గాని, చూపుడువేలు పెద్ద వేలితోగాని శిశ్నము మీదనుండు చర్మమును, పోకను కప్పునట్లుగా ముందుకు లాగి పట్టుకొనవలెను. శిశ్నము చివరనుండు పోక లింగాగ్రి చర్మముతో కప్పబడి యుండునట్లు పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు కుడిచేతిని నీటిలో ముంచి లింగాగ్రచర్మమునుమాత్రము తుడుచు

చుండవలెను ఘర్షణ లేకుండ ప్రాళ నము చేయవలెను. తోమరాదు. రుద్దుటయును గాదు. ఇట్టి స్నానములు దినమునకు 2, 3 చేయవలెను. ప్రతి స్నానమును రోగియొక్క లావును బట్టి 5 మొదలు 15, 20 వరకును చేయవలెను. ఎంతలావుగాడుంటే అంతఎక్కువ స్నానమును దేహము భరించును. ప్రతి లింగస్నానమునకును ముందు, రబ్బరుతిత్తిలో 115 డిగ్రీల వేడినీటిని పోసి పొత్తికడుపు మీాద తడిగుడ్డవేసి 15 నిమిషములు కాపటము పెట్టుట మంచిది. లేదా ప్రతిదినమును ఉద యముగాని, సాయంత్రముగాని లింగస్నాన మునకు ముందుగానే 15 నిమిషములు, పొత్తికడుపునకు మృదువుగా నీటియావిరిని పట్టుటయైనను మంచిది.

ఈ శీతోష్ణ ప్రక్రియలవలన పేగులు బలపడి మలములను బాగుగా వెలువరింప గలుగును. దానితో మధుమేహము గూడ జయింప బడును.

౨౯. కటి స్నానము

లింగస్నానమునకు పనికివచ్చిన తొట్టి దీని కిని పనికివచ్చును. తొట్టిలో ఒక పీట వేసు కొని రోగి కాళ్లు వెలుపటికి పెట్టి తొట్టికి చేర



గిలబడి కూర్చుండును. తొట్టిలో రోగి వెనుక వైపున ఆనుకునేందుకు ఒక పీటవేయవలెను. రోగి తొట్టిలో కూర్చున్నప్పుడు, అందులోని నీరు పైన బొడ్డువరకును, దిగువను తొడలు మునుగు నట్లును పోసి యుంచవలెను.

తరువాత రోగి కుడిచేతికి ఒక ముతుక తుండు గుడ్డ చుట్టుకొని దానితో బొడ్డునకు దిగువ భాగమును కుడి యెడమలకును, ఎడమనుండి కుడికిని, పైనుండి క్రిందికిని, క్రిందినుండి పైకిని రుద్దవలెను. ఇట్లే మలుగులను కూడ రుద్దవలెను. కుడిచేయి నొప్పిగా నున్న యెడల యెడమచేతి తోను, యెడమచేయి నొప్పిగా నున్న యెడల కుడిచేతితోను రుద్దవలయును.

ఇట్లు రోగియొక్క బలము ననుసరించి 5 మొదలు 10 నిమిషముల వరకును చేయింప వలెను. బాగా బలవంతులుగా నున్నవారికి యీ రోగము కలిగిన యెడల 15 నిమిషముల వరకును చేయింపవలెను.

౩౦ మట్టి పట్టీ

నీటి ప్రవాహమునకు ప్రక్కగా కాలువలలో దొరికే ఒండ్రుమన్ను దీనికి పనికివచ్చును. లేదా నల్లరేవడిగాని, యెర్రమన్నుగాని, పచ్చమన్నుగాని తీసికొని వచ్చి యెండించి, చూర్ణింపవలెను. దానిని బాగుగా వస్త్రా ఘాళితము చేసి జాగ్రత్తపెట్టుకోవలెను. దానిని తడిపి వాడుకొనవచ్చును.

పై మన్నును ఒకపలుచనిగుడ్డ మీాద 12 × 5 అంగుళములు పై శాల్యమును, ఒక అంగుళము మందమును ఉండునట్లు వేసి దానిని రోగి పొత్తికడుపుమీాద నుంచవలెను. ఇట్టి పట్టీ 15 నిమిషముల తరువాత తీసి వేయవలెను. రోగి బలముగా నున్నయెడల యింకొక పట్టీని వెంటనే వేసి 15 నిమిషము లుంచి తీసి వేయవలెను. బలహీనులకు ఒకపట్టీ చాలును. తరువాత మట్టిపట్టీ తీసివేసి శుభ్రముగా కడిగి పొత్తికడుపునకు ఫ్లానలు చుట్టపెట్టవలెను. ఇట్లు

దినమూ రెండు మూడు తూరులు చేయ వచ్చును.

౩౧ కటి లింగస్నానముల తరువాత

రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి ప్రతిస్నానము తరువాతను వ్యాయామము చేయుటయే మంచిది. దణ్ణెములు, బస్కీలుగాని సూర్య నమస్కారములు, ఆసనములు గాని చేయ వచ్చును.

రోగికి శక్తియున్న యెడల కరేలా, డంబెల్సు మొదలగు వానితో వ్యాయామము చేయ వచ్చును.

శక్తిచాలనివారు వడిగా నడువవలెను. అందుకూ శక్తిలేనివారు దుప్పట్లు కప్పుకొని కొంతకాలము పరుండియైనను, దేహమునకు సహజోష్ణము కలిగించుకొనవలెను.

౩౨. చక్కెరను తెలుసుకొనుట

మూత్రమునందు చక్కెర యున్నదని తెలిసి కొనుట కనేక విధానము లున్నవి. అందులో మిక్కిలి తేలికయైన దానిని యీ క్రింద వివ రించుచున్నాను.

మూత్రము పోసినచోట చీమలు చేరుటయు, యీగలు వాలుటయు ప్రధానమగు గుర్తులు. తీపి యెక్కువగా నున్న పదార్థములు తిన్న దినమున గూడ యీగలు, చీమలు చేరును. కనుక వరుసగా కొన్ని దినములు యిట్లుచేరిన యెడలను తీపి పదార్థములు తినకున్నను యివి చేరినను మూత్రమునందు చక్కెర యున్న దని తెలిసికొన వచ్చును.

ఇదిగాక-

యూరినామిటరు(urinometre)తో మూత్రము యొక్క సాంద్రత చూచినప్పుడు 10, 16 గాని 10, 20 గాని ఉండవచ్చును. అంతకు మిగిలియున్న యెడల చక్కెర యున్న దని అనుమానింపదగియున్నది.

పరీక్షకు జాగ్రత్తచేసే మూత్రము

రాత్రి పరుండబోవుముందువచ్చిన మూత్రము యొక్క చివరి సగమున్నూ, తెల్లవారు జామున వచ్చే మూత్రముయొక్క మొదటి సగమున్నూ జాగ్రత్తచేసి సీసాలోపోసి బిరడా వేసి ఉంచుకొనవలెను.

బజారులో మందుల దుకాణములో ఫెలింగ్ శొల్యూషన్ (Fehling solution) అనిన్నీ హెయిన్స్ శొల్యూషన్ (Heines solution) అనిన్నీ రెండురకముల ద్రావములు అమ్మె దరు. అందులో ఒకదానిని సంపాదింపవలెను. ఒక శోధననాళిక (Test tube) లో 25, 30 చుక్కలు ఆ శొల్యూషన్ వేశి ఒక స్పిరిట్ దీపముమీదగాని, మైనపువత్తి దీపముమీద గాని కాచవలెను. కాగిన తరువాత ఆ ద్రావము నీలిరంగుగా నుండును. అందు వెనుక జాగ్రత్తపెట్టిన మూత్రమును బాగుగా కదిలించి 10, 15 బిందువులు వదలి తిరిగి కాచవలెను. అప్పటికి నీలిరంగుగానుండిన ఆ ద్రావము యెర్రబడినను, ఇటుకరంగుగల పదార్థము అడుగున చేరుకొనినను అందు చక్కెర ఉన్నదని గుర్తింపవలెను. చక్కెర లేని యెడల మూత్రము 20, 30 చుక్కలు చేర్చినా గూడ ఆశొల్యూషన్ నీలిరంగుగానే ఉంటుంది.

చక్కెర యొక్క శిసనైన పరిమితి తెలుసు కొనదలచిన వారు బాగుగా తెలిసిన వైద్యుని కడకు బోయి తెలిసికొనుట మంచిది.

33. రాచపుండు

ఆ మధుమేహముచే బాధపడువాని దేహము నందు క్షారసంపద తగ్గియుండును గాన, మధుమేహరోగికి చిన్న కురుపు లేచినా చిన్నకత్తి దెబ్బగాని తగిలినా, చివరకు ముల్లు విరిగినా ఆ పుండు మానటానికి చిరకాలము పట్టుతుంది. అందువల్ల మధుమేహరోగితన దేహము నందలి క్షారసంపద వృద్ధి యగుటకు రసవంతము లగు ఫలములను, కూరగాయలను ప్రధానాహారముగా తినవలసియుండునని వెనుకనే వ్రాసియున్నాను.

రాచపుండు కలిగినప్పుడు గూడ మధుమేహ రోగి, యేచికిత్సావిధానము అవలంబింపవలయునని చెప్పియున్నామో, యే పథ్యము విధించి యున్నామో ఆ పద్ధతులనే అవలంబించి దేహమునందలి ఆమ్లములను, చక్కెరను తగ్గించు కొనవలెను. అందువలన క్షారసంపదయును వృద్ధిబొందును. దేహమునందలి ఆమ్లములునూ, చక్కెరయును తగ్గినంతనే రాచపుండుగూడ మామూలు శగగడ్డ,పుండ్లవలెను సులభముగా నయ మగును.

అయినను రాచపుండును కత్తితో కోసి చీము తీసి వేయు పద్ధతిగాని, సౌవీరమును లోనికిచ్చి గంధకము, మణిశిల పైకి పూతపెట్టు పద్ధతిగాని, అయిడోఫారము, బూరి కామ్లము, కార్బాలికామ్లము పైనరాచి బలవంతముగా పుండును మూసివేయు పద్ధతులుగాని సర్వదా ప్రమాదకర మైనవి. ఏమనగా అందువలన దేహము నందలి ఆమ్లములును, చక్కెరయును తగ్గి పోక యింకొకచోట యింకొక వ్రణమును కలిగించుటకే సిద్ధముగా నుండును.

దేహమునందలి ఆమ్లములను పెంచువానిలో మాంసకృత్తులును, క్రొవ్వుపదార్థములును ప్రధానమైనవి. ఇవి వ్యాయామము వలనను, సూర్యకాంతివలనను, ఆరుబయటగాలిలో తిరిగి తగినంత ప్రాణవాయువును స్వీకరింప నందువలనను తిరిగి జీర్ణముగాక పులిసి దేహమునకు యెంతయేని అపకారము చేయును. కనుక మధుమేహ రోగి పప్పుపదార్థములను, చమురుపదార్థములను తప్పకుండా మానిన యెడల రాచపుండు రానేరాదు.

మధుమేహరోగి మాంసమును మానక తినుచుండిన యెడల అతనికి రాచపుండు కలిగిన యెడల అందున కెవరును ఆశ్చర్యపడ నక్కరలేదు.

౩౪ కోమా (మధుమేహ మూర్ఛ)

మధుమేహరోగులలో కొంతమందికి కోమా వస్తుంది. దీనితోనే కొందరు మరణిస్తారు. కోమా వచ్చిన తరువాత చికిత్సాప్రక్రియలతో నయముచేయ ప్రయత్నించే కన్న ముందుగానే జాగ్రత్తపడి కోమా రాకుండా చేసుకోవడం తెలివైన పని. ఏమంటే కోమా వచ్చిన తరువాత బ్రతికించడం చాలా కష్టం. కోమా వచ్చేముందు యీ దిగువ లక్షణాలు ఉంటవి.

౧. గాలికొరకు శ్రమపడటం. అంటే క్రింది శ్వాసా, మీదిశ్వాసా కలియక, యెంత గాలి పీల్చినా చాలక అప్పుడే ప్రాణము పోయే టట్లుండుట. ముక్కులు మూస్తే మనము యెలా బాధపడతామో, గాలిపీలుస్తున్నా గూడ అలాగంటి బాధే కలుగుతుంది.

౨ తల తిరుగుతుంది. కన్నులు పచ్చపడతవి.

3 నీరసము కలుగుతుంది.

౪ నాడులు కుగ్గిపోతవి.

౫ ఆకలి లేకుండా పోతుంది.

౬ చెవులలో ధ్వనులు కలుగుతవి.

౭ కనుగ్రుడ్లు చేతివ్రేలితో తాకితే మెత్తగాఉంటవి. వీనిలో ఒకటి రెండు మూడు లక్షణాలుగాని, యింకా యెక్కువ లక్షణాలుగాని కనపడటం తోనే ఈ క్రింది జాగ్రతలు తీసుకోవాలి.

1 గట్టి ఆహారము యేమీ యివ్వరాదు.

2 నారింజ రసముగాని, కమలా, బత్తాయి, సాతుకుడి, ద్రాక్ష మొదలగువాని రసముగాని ఇవి దొరక్కపోతే నీళ్లూ, తేనెగాని యివ్వవలెను.

3 ఎనిమా చేయింపవలెను.

4. వాంతు లుంటే ముఖవస్తి చేయవలెను.

5. రోగిని పరుండబెట్టవలెను.

6. మానసిక ఆందోళన తగ్గింపవలెను.

7. వ్యాయామము మొదలగు దేహానికి అలసటగలిగే పనులు చేయరాదు.

8. దీర్ఘ మగు లింగస్నానము జేయింపవలెను.

9. వేడి నీటితో చేతులూ, పాదాలూ, కాపడము పెట్టవలెను.

అవసరమైతే పండ్లరసము యిస్తూ 2, 3 దినములు యేమీ ఆహారం యివ్వకుండా అట్టే పెట్టవలెను బొడ్డుకు పైభాగమున నొప్పి ఉంటే వేడినీటి రబ్బరుతిత్తితో కాపటము పెట్టవలెను.

మధుమేహమునకు తోడుగా వచ్చే పాండువు, యేనుగు గజ్జి, వ్రణములు, తామర, రక్తపు పోటు, మేదోవృద్ధి మొదలగు చిల్లరవ్యాధులు గూడా మధుమేహ చికిత్సతోనే కుదురుతవి.

3౫ ఇన్సులిన్

ఇన్సులిన్ యింజెక్షనుల వలన తాత్కాలిక ఉపశాంతి కలుగుట కద్దు. అయినను మధుమేహము ఇన్సులిన్ తో నిమిత్తం లేకుండా మనము నయం చేయగలము గనుక, దాని జోలికి పోకుండుటయే మేలని మా తలంపు. అందులో డోసేజిలో భేదాలచేత కూడా క్రొన్ని క్రొత్తవ్యాధులు వస్తవి. పథ్యము దిద్దుబాటు చేయకపోతే యిన్సులిన్ పని చేయదు.పథ్యము దిద్దుబాటుచేస్తే ఇన్సులిన్‌తో నిమిత్తం లేదు.

చెడుగుడు

వి. మల్లికార్జున శర్మ.

పైసా ఖర్చులేదు. ఏ డొంకలోనైనా ఆడుకోవచ్చును. ఇందులోనే కుస్తీ, చదరంగము గూడా కలిసివున్నవి. బలమూ, బరువూ, లాఘవమూ, తెలివీ అన్నీ యీ ఆటవల్ల వృద్ధి పొందుతవి. ఈ యాటనుయెందుకు అందరూ ప్రోత్సహింపరాదు.

మన దేశములో మనకు వుగ్గుబాలతో పుట్టిన ఆటలు చెడుగుడు, బిళ్ళంకోడు, చెర్పట్టి, కొక్కు, యిత్యాదులు. ఇందులో కేవలం, మొగవాళ్ళు ఆడదగినది ఆడగల్గినది ఒక్క చెడుగుడేనేమోనని అనుకుంటా. యేదో ఒకపేరుతో మన దేశములో అన్ని ప్రాంతములందును యీ యాట ఆడబడుచునే యున్నది. కొన్ని ప్రాంతములలో బలిగుడు, యింకా కొన్ని ప్రాంతములలో కబాడి, యిట్లా రకరకముల పేర్లతో పిలవబడుచున్నది. మన దేశము యీ రోజున నిర్వీర్యమైనప్పటికిని, ఒకప్పుడైనా వీరాధి వీరులకు పుట్టినిల్లన్నమాట సత్యమేగా! ఒకవేళ వారి కోసమే పుట్టబడ్డదేమో నన్నట్టుగా యిప్పటి మన నవనాగరికులు, చీదేస్తున్నారు. కాని ఆ వీరులు ఆ వీర్యము ఆ జవసత్తువలు నశించినను ఆ యాట మటుకు యింకనూ మనలను వదలలేక వాదిగి వాదిగి యుండుట మన భాగ్యమేనేమో. యేమైతేనేం, దాని బ్రతుకు మహా హైన్యమైపోయింది. మన దేశంలో నాజూకు, నాగరికత బలిసి జొన్నన్నము, కాయకష్టము, వడుకు నూలుగుడ్డ, పల్లెటూరి దిక్కు కాపురము, మోటయి పాపిష్టి పాలిషు పెట్టిన సన్నబియ్యపు అన్నం, దళారీ వృత్తి సీమనూలుబట్ట, బస్తీ కాపురములవల్ల యెట్లా కృత్రిమపు బ్రతుకు లయిపోయినవో అట్లే, ఆటలకు కూడా ఆ దౌర్భాగ్యపు దశ పట్టినందులకు విచారించవలసినదే. అదేమి ఖర్మమో గాని మన నాగరికుల దృష్టికి యీ చెడుగుడు నికాల్సయిన నాటుసరుకుగాను, కాయకష్టమువలనకండలుతిరిగిపోయిన మనిషి ఒక దున్నపోతుగాను, వడుకు నూలుగుడ్డ వాళ్ళ ప్రాణాలకు ఒక గోనెపట్టాగాను కనపడతై. ఇంక జొన్నన్నము సంగతి చెప్పనే అక్కరలేదుగదా! ఇటువంటి అర్భకులకూ చెడుగుడుకూ యెంత దూరమో! యేదో, యింట్లో కూర్చుని, చెమట పట్టకుండా, గుడ్డ మాయకుండా, ఆడ మొగవాళ్ళు, ఆడ ఆడవాళ్ళుఆడుకునే, క్యారమో, చదరంగమో, పింగ్ పాంగో, పేకాటో, ఆడమంటే పాపం, మధ్య మధ్య అల్పాహారములు సేవిస్తూ తంటాలు పడతారు, చెడుగుడు ఆటగాండ్రను చూస్తే, వట్టి మొండితోకలు కొరికే బాపతురా అంటారు. యెక్కడికో పోతారెందుకు, వారు ఆడకపోతే గుడ్డాయిరి.—యెట్లాగో పత్రికావ్యాసంగ ముంటుందిగా మరి. మన నవనాగరికులకు,—అందులోనైనా ఆస్పోర్టింగ్ కాలం చూడనన్నా చూడరాదూ. అసలు అటువంటిది ఒకటుంటుందనే యెరుగరు కొంతమంది. తతిమ్మా వారికి యేవగింపు దాన్ని చూస్తే. యెంతసేపటికీ, ఆ కోటవారి సద్గతి ప్రకరణాలో, డాక్టరుల ఉచిత సలహాలో (సుఖరోగులకు) తలిశెట్టివారి హాస్యపు బొమ్మలో, సినెటోన్లవారి తారల ఫోటోలో

చూ స్తే కడుపునిండుతుంది గామన్లు మరి. యెవ రయినా అసలు ఆటల్లో పాల్గొనేవారే వుంటే యే పింగ్ పాంగో, చదరంగమో, దొంగ తనం చేసయినా డబ్బు సంపాదించి, టెన్నిసో ఆడతారు పొరుగింటి పుల్లకూరరుచి అన్నట్టు మన దేశవాడీ ఆటలను వదిలిపెట్టి. అందు లోనూ దుడ్డు వది_లితే గాని దురద వదల్దుగా మరి.

అయినా మనం అనుకోటం గానీ నాగరికులకు యీ దేశవాడీవి యెట్లా నచ్చుతై. ఈ చెడు గుడుకు పెట్టుబడి పెట్టాల్నా పాడా. యే డొంకలో ఆడినా ఆడవచ్చునాయె మరి. దీనికేం దిట్టంగా గ్రావెల్ చేసి లైన్లువేసిన కోర్టూ, నెట్టూ, బంతులా. ఆ బంతులు అందించే వాళ్లా. ఇదంతా ఫస్టురేటు నాగరికుల విష యమేమోలేండి. బాబయ్యా యింక మా సోదరులు మల్లయుద్ధ విశారదు లున్నారు. వారు ఆట లన్నిటిలోకీ, ఆడితే చదరంగమే ఆడాలి, లేకపోతే కుస్తీ పోట్లాడవలె, అంటారు. ఇవి కేవలం వారి యిష్టదైవా లనే అభిప్రాయంతో చెప్పారేమో కాని, అసలు వీటి అన్నిటి బలాబలాలు మంచి చెడ్డలు విచారిస్తే మన మన లేమేమో చూడండి పోనీ. కుస్తీ యిద్దరిమధ్య జరిగేది. అంటే మనిషికి మనిషి అన్నమాట మరి చెడుగుడో, రెండు జట్లుండాలిగదా. కనీసము జట్టుకు ఆరుగురయినా వుండాలిగదా. ఈ ఆరుగురులోను, ఒక్కడేగా కూతకు పోయేది. అంటే ఆరుగురు మీదకు ఒక్కడన్నమాట. వీడే ఆరుగుర్నీ స్టడీ చేయాలికాదూ. ఆరుగురి యెత్తులకు తలదన్నే యెత్తు ఒక్కటి వెయ్యా లన్నమాట. ఈ ఆరుగుర్నీ, మోటుబలము చేతనయితే నేమి, లాఘవము చేత నయితే నేమి, ఒక్క నిర్ణీత కాలములో అంటే ఒక్క గుక్కలో, వాళ్ళందరి కళ్ళల్లోనూ కారంకొట్టి వెల తాకవలయునుగదా. అంటే 6:1 అన్న మాటేగదూ. ఇహను చెప్పుకోండి మరి యేదికష్టమో. అసలు యీ మేళం అంతా కంటే, కుస్తీ గూడా, చెడుగుడులో ఒక భాగమేనంటే సరిపోతుందేమో. కూతయిచ్చే వానిమీద పట్టుకునేవారు పేచీలు వెయ్యకా తప్పదు. ఇంకా పై పేచీలతోనూ విరుగుళ్ళ తోనూ వాడు ^ప్పించుకోక వీల్లేదు గనుకా.

చెడుగుడులో మూడురకముల ఆట లున్నవి. సామాన్యముగా పల్లెటూళ్ళలోని పాటకపు జనం, కుప్పల చెడుగుడు ఆడతారు. తతిమ్మా వారు, చావు బ్రతుకులు ఆట ఆడేవారు. బస్తీవారు, పాయింట్ల ఆట ఆడేవారు కాని యిప్పుడు అంతా యీ పాయింట్ల ఆటనే ఆడుచున్నారు. వ్యాసం మొదట యీయాట మహా హైన్యస్థితిలో వున్నదని చెప్పినాను. యెందుకంటే యిది మొగమొగవాళ్ళు అంటే పౌరుష వంతులయిన పురుష సింహాలు ఆడతగిన ఆట అని గదా చెప్పినాను. అంటే పౌరుషం యెందుకయ్యా అని అడుగ వచ్చును. ఒకటిముందు, చావు బ్రతుకుల ఆటలో అవుటయిపోయినవాళ్లంతా కూర్చుని, యేవొక్కడో ఆడుచున్నపుడు, వాడు తనంత తానే ఒకస్థానమును గుర్తించి దానినుండి కదిపిన తప్పక పట్టుకునెదనని ప్రతిజ్ఞలను చేసెడివారు! కాని ఆపౌరుషములు ఆప్రతి జ్ఞలు అడుగంటుటచేత, మొగతనము తగ్గు చున్న కొలది భార్యలకు కట్టుబాట్లు యెట్లు సృష్టించబడినవో, అట్లే బక్కదొరవారిచేత యీయాటకు కొన్ని నిబంధనలు యేర్పరుప బడినవి. అందులో వెలదగ్గరనుండి ఆటగాండ్రు

కొల్తప్రకారం కొంతదూరము కంటే వెనుకకు వెళ్లరాదు అని అక్కడ ఒకగీత గీయవలయును. ఆగీతను దాటిన యెడల, కూతకూయువారికి ఒకమార్కు వేయవలెను అను నిబంధనకూడ ఒక్కటి. ఇది పౌరుషవంతుడైన ప్రతివ్యక్తి తనంతతానే యిందాక చెప్పినట్లు ప్రతిజ్ఞ చేయునుగదా. మరి యీ నిబంధన ఆపాశ్చాత్యునిచే యెందుకు సృష్టించబడ్డదంటారు. నిజంగా దేశం నిర్వీర్యమగుట వల్లనేగదా? అవి యన్నియు యిట పొందుపరచిన గ్రంథబాహుళ్యమగునని వ్రాయ శంకించుచున్నాను. కాని ముఖ్యమగు విషయములు మనకే పుట్టకముందే తెలుసు.

ఈ యాటను గురించి నాకు తెలిసినంత మటుకు వ్రాయ సాహసించుచున్నాను. ప్రతి జట్టునకు యీ యాటలోగూడ నిర్ణీతస్థానములు యేర్పర్చుకొనవలెను.

రుతాకుచు, సహాయమును చేయవలెను. ఇటు యెదురుతాకుటను, మనవారు క్రీడాశాస్త్రంలో (heroic language) లో విసురుడు(dash) అంటారు. నడిమిస్థానమునుఅలంకరించువారు మంచి బలమును లాఘవమును, బరువును కలిగియుండవలెను. కంగుస్థానములను ఆడువారు, వాయువేగముగల్గి, తేలికగనుండవలెను. యెదిరిజట్టులోనుండి కూతకు వచ్చువానిని, కుడివైపున యున్నపుడు, యెడమ కంగు, యెడమవైపున కూయు నపుడు కుడికంగు, మధ్యను కూయునపుడు, రెండు కంగులును, కవ్వించు చుండవలెను. ఈ కంగుల వెనువెంటనే కార్నర్సు అనగా రెక్కలు యిద్దరును, లోతట్టున తిరుగుచుండవలెను. కూత కూయువాడు, కవ్వించు

కుడి పార్శ్వము			ఎడమపార్శ్వము		
కుడిరెక్క	కంగు (కాలు)	మద్దత్తు	నడుము, (వెన్నెముక,)	కంగు (కాలు)	యెడమ రెక్క
1	2	3	4	5	6

యీ ఆరుస్థానములలోను, అధమపక్షము మూడుస్థానములు ఆడువారు, 1, 4, 6, వీరు ముగ్గు రయినను కూతకూయు వానిని పట్టుట నేర్చియుండవలెను. మనకు నడుము యెట్లు బిగిసియుండవలెనో అట్లనే ప్రతిజట్టునకును, నడుము బిగిసియుండవలెను. అంటే సెంటరు, తనకు తానె పట్టుటయేగాక, కుడి, యెడమ అనువిచక్షణలేక, సవ్యసాచియై, కుడియెడమ రెక్కలకు అనగా కార్నర్సుకు, వారు కక్షిదారును పట్టునపుడు, కొద్దిగా ముందుకు సాగిపోయి (Advance) అయి ప్రతికక్షిని యెదు

చున్నకంగులను తాకిపోవుటకు ప్రయత్నించి వేగముగా వానిని కొట్టుటకు వెళ్ళినపుడు, ఆ కంగుదారు, చప్పున లోనికి అనగా వెనుకకు తప్పుకొనవలెను. ఆ కార్నగు నుంచి జాగ్రదవస్థలో యీ సమయముకొరకు వేచి, కనపడకుండా యుండి, సమయమును పోనివ్వక ముందుకు కొద్దిగా నడచిన, కూత మనిషి తప్పక, అనుకోకుండా వానిచేతులో, (వ్రాళ్లో) పడును. అప్పుడు రెండవకంగు యెదురు రావలెను. ఇట్లుగాక కూతవాడు యీయెత్తును కనిపెట్టి కంగుదారుని తొందరగా తూకము

చెడి, కొట్టుటకు ప్రయత్నింపక హోంలోనికి వెళ్ళిపోవుచున్న యెడల దగ్గరగా కవ్వించుచున్న కంగుదారు వాయువేగముతో, అతనిని కంగు తన్నుటకు ప్రయత్నము చేయవలెను. అనగా వీరికికూడ రెండుపనులు యేర్పడివున్నవి. ఒకటికంగు తన్నుట. రెండు, రెండవకార్నరు పట్టుకున్నపుడు యెదురునుండి సహాయము చేయుట, మద్దతువారు తతిమ్మా అయిదుగురకును మద్దతు చేయుచుండవలెను. వీరందరును యెవరిపను లవల్లను, ప్రయత్నముల వల్లను, వారు అలసియుండుటచేత మద్దత్తువాడు యెక్కువగా కూతకువెళ్ళుచుండవలెను. సామాన్యముగా కూతకూయువారు యెడమనుండి కుడికి సాగుదురు గనుక యెడమరెక్క పట్టుటలో మంచి నేర్పరియై యుండును.

పడిపట్టుటకూడ మామూలు ప్రయోగమే. పట్టుకొనువానికి కూతవారు దూరముగావుండి పట్టుకొనుటకు మంచివీలు నిచ్చినపుడు, పడి పట్టుటతప్ప గత్యంతరము లేదు. కాని, సెంటరుగాని, కంగుగాని సాగిపోయి (Advance అయి) తగు జాగ్రత్తలో యున్నపుడు గనుక ప్రయోగించిన తప్పక ఫలించును. కాని తనకు తానొక్కడే ప్రయత్నించిన తప్పదు నష్టము. యేలనన పట్టుకొనువానికీ ప్రయోగములో స్థానభ్రష్టత్వము కలుగుచున్నది. స్థానబలమునకు యేదియు చాలదుగా. రెండవది తూకముగూడ చెడును. ముంకువ్వాపుతోగాని ముంనునకు పడలేదు. ఇది పైగా యెదిరికే వుపయోగించును. గనుక సహాయము లేనిదే తలపెట్టకూడదు.

గర్భస్రావము ఆగినది

ప్రకృతి వైద్యమువలన సంతానము కలిగినది.

—డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు, ఎన్. డి.

గర్భసావ్రములు సాధారణముగ 3 వ మాసమందు జరుగుచుండును. కొందరికి 4, 5, 6 మాసములలో కూడా గర్భము చెడిపోవచ్చును. 6 మాసములు తరువాత జరుగునెడల అకాల ప్రసవ మనెదరు. ఒక పర్యాయము గర్భము విఫలమైన యెడల ఆ స్త్రీకి మరల మరల విఫలమగుచుండును. గర్భస్రావములు సాధారణముగ మిక్కిలి ధనవంతుల యిండ్లలో కనిపించుచున్నవి. కష్టపడి పని చేసి జీవించు బడల కంతగా కనిపించుట లేదు. ధనికులకు బిడ్డలుపుట్టు టరుదు. అథవా గర్భము వచ్చిన యెడల వెంటనే విఫలమైపోవును. గర్భము నిలిచి సంతానము గలిగిన యెడల బిడ్డలు బలహీనులును, రోగిష్టివారును అవుచున్నారు.

గర్భము చెడిపోవుటకు కారణములు తెలుసుకొని చికిత్సచేయుట మంచిది. గర్భములు చెడిపోవు స్త్రీలు తిండిపోతులును, సోమరిపోతులును అయియుందురు. ఆకలి, జీర్ణశక్తులను మించి తినుచుందురు వేళపాళలు లేక చిక్కినదానిని చిక్కినపుడెల్ల మ్రింగుచుందురు. నెల తప్పినది మొదలు అరిశలని, గారెలని,

చలిమిడి యని ఏదో యొక పిండివంట కూరు చుందురు. అతితిండివలనను, తగినంత పరిశ్రమ లేకపోవుట వలనను, శరీరములో క్రొవ్వుపెరిగి జననేంద్రియముల పాటవము తగ్గిపోవును. ఈ కారణమునకు తోడు గనేరియా, సిఫిలిస్ మొదలగు సుఖవ్యాధు లున్నయెడల గర్భకోశముయొక్క పటుత్వము మరింత చెడిపోవును. రోగి నాడీ బలహీనతవలననో, రక్తక్షయము వలననో బాధపడు చుండును. శరీరముయొక్కయు, గర్భకోశముయొక్కయు, పాటవము తగ్గియుండి గర్భము వచ్చినపుడు నిత్య సంభోగమువలనను, రక్తవిరేచనములు, బంక విరేచనములు గలిగినను, మలేరియా జ్వరము వచ్చి క్వినైను మొదలగు విషముల నుపయోగించినపుడును, అకస్మాత్తుగ పడి, దెబ్బ తగులుట వలనగాని,బండ్లలో అదురునట్లు ప్రయాణములు చేయుటవలన గాని గర్భము చెడిపోవు చుండును.

పై కారణములవలన గర్భకోశమునకు పిండమును భరించగల సామర్థ్యము లేక 3 వ మాసములో బయటచేరి పిండము జారిపోవును. కొందరి కట్లుగాక రక్తస్రావము ప్రారంభమై, కొన్నిదినము లట్లు జరిగి తరువాత పిండము జారిపోవును. 3 వ మాసమందు జారిపోవు పిండము ఎరుపు తెలుపు వర్ణములు గలిగి చిన్నగుడ్డు పరిమాణములో నుండును. ఋతురక్తమును మనవాండ్లు మైలయని పిలుచుచున్నారు. మైలఅనగా శరీరమం దుండతగని మకిలిరక్తమని వారి తలంపు. అదికాదు. ఆ ఋతురక్తము పోషక ద్రవ్యములతో నిండిన శుద్ధరక్తము. గర్భకోశమునం దుత్పత్తియగు పిండమును పోషించుట కొరకు యీ శుద్ధ రక్తము గర్భకోశము లోనికి చేరుచుండును. అచ్చట పిండ మేర్పడనపుడు ఆ రక్తము విని యోగపడదు. తిరిగి శరీరమందు కలియుట కవకాశములులేక అది బయటికి వెడలుచుండును. దీనినే మైల యనుచుందురు. అది యపరిశుద్ధ రక్తమైనచో, గర్భమువచ్చిన తరువాత స్త్రీ బయట చేరకుండుటకు కారణ మేమి? అట్టి మకిలిరక్తము శరీరమందు నిలచినపుడు స్త్రీ ఆరోగ్యము చెడిపోవలెనుగదా? కాని యట్లు జరుగుటలేదు. ఆ రక్తము పిండమును పోషించుట కేర్పడినదిగాన, గర్భకోశమం దాగిపోవును. నవమాసములు పిండ మీ ఋతురక్తమువలన పోషింపబడి, ప్రసవించిన తరువాత ఆ ఋతు రక్తము స్తనములందు క్షీరములుగ మారి బిడ్డను పోషించును.

నెలతప్పినది మొదలు అనుదిన మా శుద్ధ రక్తము గర్భకోశములోనికి చేరి పిండమును పోషించుచుండును. గనేరియా, సిఫిలిస్, నాడీ బలహీనత,రక్తక్షయము మొదలగు వ్యాధుల వలన శరీరము యొక్కయు, గర్భకోశము యొక్కయు పాటవము తగ్గిపోవునని ముందు వివరించియున్నాను. దీనికితోడు నిత్య సంభోగమువలననో, చిరుదిండ్లు తిని చేతులా రతెచ్చుకున్న అజీర్ణము, విరేచనములు, మొదలగువాటివలనను గర్భకోశము మరింత దుర్బలమగును. యీ పరిస్థితులలో గర్భమం దేర్పడిన పిండమును, పిండమును పోషించుట కనుదినమందు చేరు ఋతురక్తమును నిలుపుకొనుటకు తగినంత దార్ఢ్యము గర్భకోశమునకు లేకపోవుటవలన హఠాత్తుగగాని, దినక్రమేణ రక్తస్రావము గలిగిగాని గర్భము విఫలమై పోవును.

పైన వివరించిన కారణముల వలన బొత్తుగ బలహీనత యేర్పడిన పరిస్థితులలో గర్భము

నాపుట కష్టము. ఒకసారి గర్భము చెడిపోయిన వారికి మరల గర్భము వచ్చులోపల మూల కారణములను కనుగొని చికిత్సచేయుట మంచిది. గర్భము చెడిపోవుటకుసూచనలు కనిపించిన వెంటనే ప్రకృతి వైద్య మాచరించి, సంతానవతియైన స్త్రీ వృత్తాంతమును, చికిత్సలను నా యనుభవములోని దీ దిగువ వివరించుచున్నాను. గమనించ గోరెద.

ఒకానొక స్త్రీకి 3 గర్భములు వరుసగ పోయినవి. అనుభవించుటకు వీరికి పుష్కలముగ ధన మున్నది. బిడ్డలే కొరత. మొదటి మూడు గర్భములు నిలుపుకొనుటకు ఆయుర్వేద వైద్యము, ఆంగ్లేయ వైద్యము, హోమోపతి వైద్యములను సంపూర్ణముగ గాలించి వేసినారు. నాల్గవ సారి మరల గర్భము వచ్చినది. మూడవనెల రాగానే గర్భము చెడిపోవుటకు సూచనలు కనిపించినవి. అనగా రక్తస్రావము ప్రారంభ మైనది. ప్రపంచమందు ప్రకృతి వైద్యమొకటి యున్నదని విని నావద్దకు వచ్చి సలహా పడి నన్ను తీసికొని వెళ్ళిరి. ఆమె జీవిత చరిత్ర యంతయు పూర్తిగ తెలుసుకొని గర్భములు చెడిపోవుటకు తగిన కారణములను వారికి బోధించి ప్రకృతివైద్య మాచరించిన గర్భము తప్పక నిలుచునని నచ్చ చెప్పితిని. నామాటల యందు సంపూర్ణ విశ్వాసముంచి ప్రకృతివైద్యములో దిగిరి.

ఈమెకు ప్రబలమైన మలబద్ధకము, అజీర్ణ రోగములు చిరకాలమునుండి బాధించు చున్నవి. గర్భములు పోవుట కివి కారణములని గ్రహించి, యీమెకు రసవంతమగు తియ్యని ఫలములను మాత్రము పెట్టించినాను. అన్నము, పాలు, ధాన్యాది వగయిరాల నుపయోగించ లేదు. సత్యమొక పర్యాయము ఎనిమా చేయించితిని. ఇక తొట్టిస్నానముల విషయములో ప్రథమమున రక్తస్రావమాగుటకు సమయోచితమైన చికిత్సలు చేయించవలెను. ఈమెకు బలవర్ధక విధానములవలన ప్రయోజనములేదు. రక్తస్రావమాపుటకు ఉపశమనకర విధానములు కావలెను. శీతలోదక కటిస్నానములు రక్తము నాపుట కత్యంతోపయుక్తములైనవి. శీతలోదక కటిస్నానములు 5-10 నిమిషములు చేయించినను, ఔత్తి కడుపును మర్దనచేసినను, క్రియా ప్రతిక్రియలు గలిగి బలవర్ధకమై రక్తస్రావ మధికమగును. కాబట్టి యీమెకు ప్రతిక్రియను అణచివేయునంత దీర్ఘశీతలోదక కటిస్నానములవసరమని తోచి, కటిప్రదేశమును మర్దనచేయకుండ ఒక్కొకటి 30 నిమిషములు పరిమితిగల శీతలోదక కటిస్నానములను దినమునకు 3 పర్యాయములు చేయించితిని. శరీరమందలి రక్తమును క్రమపరచుట జల చికిత్సా విధానము యొక్క ఉద్దేశ్యములలో నొకటియై యున్నది. రక్తాధిక్యత గల భాగములనుండి, అధికరక్తమును మరియొకమార్గమునకు నెట్టివేయవచ్చును. కాబట్టి యీదీర్ఘ కటిస్నానముల వలన ప్రతిక్రియ అణచివేయబడి, రక్తనాళములు సంకోచము నొంద రక్తము గర్భకోశము వంకకు అధికముగ ప్రవహింప నేరదు. ఆ యధిక రక్తమునకు మరియొక మార్గము చూపవలె గనుక, కటిస్నానము చేయు సమయమందు పాదములను భరించగల వేడినీటి యందుంచితిని. ఈ విధానము వలన గర్భకోశమందలి రక్తనాళములు సంకోచము నొందుటయు, పాదములయందు

రక్తనాళములు వ్యాకోచము నొందుటయు ఏకకాలమందే జరిగి, రక్తప్రవాహము క్రమ పడును. ఈ స్నానమైన వెంటనే పాదములను చన్నీటితో గడుగుటవలన, రక్తప్రవాహము క్రమపడి గర్భకోశమునకు విశ్రాంతినిచ్చును. ఇట్టి స్నానములు 5 దినములు చేయించు నప్పటికి రక్తస్రావ మాగినది. అప్పటినుండి స్నానకాలము 20 నిమిషములు చొప్పున దినమునకు రెండుస్నానములు చేయించితిని. 15 దినములు తరువాత 1 లింగస్నానము 15 నిమిషములు, ఒక కటిస్నానము 15 నిమిష ములు చేయించితిని. ఒక నెలలో ఆరోగ్యము కలిగి గర్భము నిలిచినది. 4 వ మాసమునుండి రెండు లింగస్నానములు చొప్పున నవమాస ములు చేయించితిని. 40 దినములు ఫలాహా రము పెట్టించి, తరువాత ఒకపూట ముడి బియ్యపన్నము, చప్పిడికూరలతో భోజనము, రెండు పూటలు ఫలహారముతో నవమాస ములు చికిత్సచేయించితిని. సునాయాసముగ ప్రసవించి మగశిశువును గని మాతాశిశు వులు సంపూర్ణారోగ్యము ననుభవించు చున్నారు.



పెద్దన్నయ్య

[పెండ్లిండ్లలో బడాయి కొరకై యెంతమంది ఆరోగ్యము పాడు చేసుకుంటూ ఉంటారో యీ లేఖరి బాగుగా నిరూపించినాడు. మితత్వము నేర్పవలసిన దంపతులకు పెండ్లిలోనే అమితత్వాన్ని అక్షరాభ్యా సం చేస్తున్నారు - సంపాదకుడు]

—కోట శ్రీరాములు

దీక్షితులుగారు జగన్నాథం పెళ్లిపెత్తనమంతా పెద్దల్లుడు గోవర్ధనరావు మీద పెట్టాడు. దాన్తో అతనిబుజాలు పొంగిపోయినై. ఇదంతా ఆ బియ్యేకాస్తా పూర్తిచేసి మునసబ్ కోర్టులో ఆక్టింగ్ గుమాస్తాగిరి సంపాదించటంతో గలి గిన తారుమారు. ఏదైన తానుచెప్పిన దానికి కొద్దిభిన్నమయితే చాలు తనహోదా డిగ్రీల పరువు పోయినట్టు గుంజుకుంటాడు. ఏమైతేనేం గవర్నమెంటునవుకరని గామున్ను, అతనిచేష్టలు అత్తా, మామా, హర్షిస్తూ వుంటారు. లక్ష్మిమాత్రం అప్పుడప్పుడు అతని చేతల్ని నిగ్గతీస్తూనే వుంటుంది.

చిన్నల్లుడు, రామశాస్త్రి యింగిత మెరిగిన వాడని, తన్ను మనసారా గౌరవించే వ్యక్తని దీక్షితులుకి అతనిమీద అంతస్సులో బహు ప్రేమ. దేశభక్తి తెలుసు గాబట్టి పెద్దల యందు భక్తిగలిగి ఉండటంలో ఆశ్చర్య మేమీ లేదనుకున్నాడు దీక్షితులుగారు.

"ఇతరులికి చెప్పనేర్చిన మనిషైనా, మరిది, సీత మాటలంటే ఎంతో ఆదర భావంతో చూస్తాడని, వాళ్ళు ఒకళ్ళ కన్న ఒకళ్ళు ఆరిం దాలలాగా కనిపిస్తా"రని లక్ష్మి తండ్రి, పింతల్లి ఉండగా అంది. "నీమొగుడు మాత్రమేం? రవ్వ! అతను చేసినవాటిని తప్పట్టించుకోకండా వుంటే అంతవాడున్నాడా!" అన్నాడు తండ్రి. లక్ష్మి తలొంచుకుంది.

పెళ్ళిపనులు పూర్తిఅవుతున్నై. పైసామాన్లకి బట్టలకి యీపైకం నీదగ్గరుంచమని దీక్షితులు గారు రామశాస్త్రి కియ్యేస్తే "గోవర్ధనరావు

మీదుగానే జరగనియ్యండి. ఇట్లా గన్నానని ఏమనుకోకం"డని చెప్పాడు శాస్త్రి.

జగన్నాథం "నాకు మంచికోటూ-పంట్లాగు కుట్టించ"మని తండ్రి నడిగితే నేవీ బ్లూకోటు-పులెన్‌ఫాన్‌టు కుట్టించుకొమ్మని గోవర్ధన రావు సలహా యిచ్చాడు. రామశాస్త్రి అతని సవతలికి తీసికెళ్ళి ఖద్దర్లోనూ మంచి కోటు గుడ్డలున్నయ్ పిచ్చిపోకిళ్ళు పోకుసుమీ అని బావమరిదిని మందలించాడు.

పొద్దుటిబండిలో దీక్షితులుగారికి కాబోయే వియ్యంకుడి పడ్డకుడు దిగాడు. భోజనా లయిం తరువాత ఆ వచ్చినాయన "ఈ 3 వందలూ పెట్టి వెండికంచం - చెంబు - పట్టుబట్టలు మీరు తెప్పించుకున్నా సరే — మమ్మన్ని తెప్పించమంటే పట్నాన్నించి తెప్పిస్తాం - మీ కేదియిష్టమో చెప్ప" మన్నాడు. ఏదైతేనేం మీరే తెప్పించం డందామనుకొంటు న్నాడు దీక్షితులు. గోవర్ధనరావు "యిక్కడ మేమే మంచి నమూనాల్లో పురమాయించు కుంటాంలెం" డనేశాడు.

మాటలధోరణిలో యుద్ధకాండా - దినుసుల ధరలు పెరిగిపోవటం వచ్చి యెటుపోయెటో చ్చినా ధాన్యం వుంటం మంచిదని మీ వియ్యంకుడు ధాన్యం అమ్మకుండా పెళ్ళి కవే దంపిస్తున్నాడని - నెయ్యికూడా మంచిదిగా ఉండాలని పరిక్క పల్లెటూళ్ళమ్మటి తెప్పిస్తు న్నాడని - పెరుగూ కూరలూ కూడా బస్తీ సరుకు కాకుండా సాధ్యమైనంతవరకు ఒక రూపాయెక్కువైనా పల్లెటూళ్ళమ్మటి తెప్పిం చాలని చూస్తున్నాడన్నాడని" ఆయన చెప్పాడు

"మరబియ్యంకంటె దంపుడుబియ్యం ఏమంత చౌకనీ - అన్నం ఎర్రగా ఏం బాగుంటుందని వాటిని వాడాలనుకున్నారు చెప్పండీ - అబ్బే అవి నచ్చవ్ - మరవి నెంబర్లు తెప్పిస్తే ఆటో స్తవికూడా అన్నాడు" గోవర్ధనరావు. "అదే మన్నమాట? వారికున్న వేవో పెట్టి పంపిస్తా" రన్నాడు రామశాస్త్రి. "మామగారూ మీ ఉద్దేశ మేమిటండీ అని గోవర్ధనరా వటుచూ చాడు. రామశాస్త్రి లేచెళ్లాడు. మామగారు అల్లుడిమాట కాదనలేకపోయాడు. "సరే మీ చిత్తమొచ్చినట్లే జరుపుతాం లెండన్నాడు" వచ్చినాయన.

"పొద్దున్నే మీరు కాఫీ-టిఫెన్ల ప్రమేయం కోరకండావుంటే 10 గం|| కల్లా పెద్దబంతితో సహా భోజన సదుపాయం చేస్తాం - అయినా మేమూ టిఫెన్ల నడవడికను మా వూళ్ళో తీసెయ్యదలుస్తున్నా"మన్నాడు. గోవర్ధనరావు వెర్రిచూపుచూసి "అబ్బే పొద్దున్నే కాఫీ - ఉప్మాలు లేకపోతే బాగుండదండీ - చాలా మంది అలవాట్లవా ళ్ళుంటారు - బాగా విచారించం" డన్నాడు.

"మీరంత పట్టుపడితే ఇంకా నేతికోసం పల్లెటూళ్ళమ్మటి వెళ్ళట మెందుకు? బెజవాడ నుంచి నేతిడబ్బాలు తెప్పిస్తా" మన్నాడు. పాపం ఇంట్లో పాడి- కమ్మని పెరుగూ నెయ్యి తాగే దీక్షితులుగారు "అదేం డబ్బాల నెయ్యా"నని ఉలిక్కిపడ్డాడు.

ఒప్పగింతబట్టలమాటొచ్చి సాధ్యమైనంత వరకూ ఖద్దరూ - పందలపాక నేతబట్టలూ యియ్యాలనుం దన్నాడు వొచ్చినాయన" "సరే అన్నీ మానాటురకం బావమరిదికి సరి పోయినట్టే నడిపిస్తున్నారే" అని చమత్కారం మాట వదిలాడు గోవర్ధనరావు. మామగారూ మరదలూ నవ్వలేక - నవ్వలేక నవ్వారు.

త్రియోదశీ బుధవారం తెల్లారకట్ట 3 గం॥ లగ్న మయింది. పెళ్ళిపెద్దగారి పురమాయింపు ప్రకారం విడిదిలోకి 7-30 గం॥ వుప్మా కాఫీలు వచ్చి చేరినై. గోవర్ధనరావు అందర్నీ పోగుచేసి కలాపం నడిపాడు. రామశాస్త్రీ, సీతా 10 గం॥ భోజన మేర్పాటు చేసుకున్నారు. "పోనీ చంటిపిల్లనన్నా టిఫెన్‌కు పంప"మని గోవర్ధనరావు మరదలికి కబురు చేశాడు. "నువ్వు తింటే తిన్నావు గానీ నీకొడుక్కు మాత్రం ఆదుంపనెయ్యి ఉప్మా పెట్టబోక, మా అక్కయ్య వాడితో యిబ్బంది పడలేదని" సీత తిరిగి కబురుచేసింది. వేడివేడిమీద అందరూ మొఖమాటం లేకుండా వుప్మాపని పట్టించారుగాని తరవాత నోరు వెగటెయ్యటం మొదలెట్టింది. 11గం॥ భోజనాలకు పిలుపొచ్చింది. ఆకలి మందగించినా తప్పని సరిగా భోజనానికి వెళ్లాలిసొస్తోం దనుకున్నారు. దీక్షితులుగారు తమచేతిలో పోసిన ఆ పురిషెడు నెయ్యి ఒకమూలపోసి పక్కనకూర్చున్న పింతల్లి కొడుకుతో "ఒరే సుబ్బన్నా ! యిది నెయ్యేనుట్రా. రుచీపచీ లేకుండా వెగటుగా వుందేం. దీన్తో ఒకముద్దయినా లోపలికిపోయేటట్టులేదే" అని క్లేశ పడుతున్నాడు.

దీక్షితులుగారి వియ్యంకుడు వెంటనే యింకొక ఝూరీపట్టుకు చక్కావచ్చి 'బావగారూ! ఇదిగో నెయ్యివేయించుకోం' డన్నాడు. "వద్దు-వద్దంటూ దీక్షితులుగారు విస్తరిమీద దేహం కప్పాడు, విస్తట్లో యింతకుముందు పడిందే చాలక ఆ ఝూరీలోంచి యింకా ఎక్కడ అది కాస్తా పడిపోతుందేమో ననే భయంతో వియ్యంకుడు నవ్వుతూ 'ఆ కలిపింది పరిహారించండి; ఇదివేసుకోండని' బలవంతంమీద తన ఝూరీలోది దీక్షితులుగారి చేతులోవేసిపోయాడు. 'దీనికేం యిది కర్పూరంలాగా ఘుమాయిస్తుందోయ్ సుబ్బన్నా' అన్నాడు దీక్షితులు. "వియ్యంకుడివి గాబట్టి నీ ఆపసోపాలు కనిపెట్టారు. మాఖర్మమేంచెప్పమన్నా" వన్నాడు సుబ్బన్న.

మళ్ళీ 3 గం॥ల కల్లా టీ బజ్జీలు ఫలహారాలు వచ్చినై. గోవర్ధనరావు తాను తన కొడుకూ బంతి మొదట్లో కూర్చొని బంతి లేవతీసారు. పూటలు గడిచినకొద్దీ మంది తగ్గుతూ యీ వెధవ కోకోజం వంటతో ఆకలి మందగించటమే కాకుండా కుర్రకుంకలికి విరోచనాలు లంకించుకున్నై, వెళ్ళిపోతున్నామని కొందరు సామాన్లు సద్దారు.

బువ్వంబంతి చాలా హుషార్‌గా జరపాలనుకున్నారు. ఎవరోవచ్చి "యీ రాత్రికి ఒక్క ఆవడల పిండివంటే చేస్తారట" అని గోవర్ధనరావుకి చెప్పాడు. "అదేమిటి కనీసం 3 పిండివంటలన్నా చెయ్యకపోతే ఏం బాగుంటుంది. ఎటువంటి వాళ్ళయినా యీ రోజు ఎంతో ఘరానాగా జరుపుతారే - వాళ్ళకు సరైన సలహాదార్లు ఉన్నట్లు తోచటల్లేదే! కనీసం లడ్డూలు - బజ్జీలు- సేమ్యా క్షీరాన్నమన్నా చేస్తే ఘరానాగా వుంటుంది. వచ్చిన 10 మందికి ఉత్సాహంగా ఉంటుందిగందా" అన్నాడు గోవర్ధనరావు.

"పోనిత్తురూ ! మొదటిరోజూ 'స్థాలీపాకపు బంతికి గారెలు చేసె! రెండోరోజు పులిహోరా బొబ్బట్లు గాబోలు చేశారు. సదస్యంరోజు లడ్డూలూ చేసె. రాత్రి యింకో పిండివంటేదో చేశారు లాగుంది. ఇక్కడికే అజీర్ణంతో కొట్టుకొంటుంటే యింకా యివ్వన్నీ చెయ్యాలని సలహాయెందుకు లెద్దని" రామశాస్త్రి

అన్నాడు. "ఆసమయంకనక చెప్పాలి సొచ్చింది గాని, నాడూ - నేడువచ్చి చెప్పబోతామా. అజీర్ణంగావున్న వాళ్లుతినటం మానెయ్యొచ్చు. కనీసం యీ పిండివంటలన్నా చెయ్యకపోతే యిదే ఒబువ్వాబ్బంతి-నా మొహంబం"తని గోవర్ధనరావు గొణిగాడు.

"ఫలహారాలు పిండివంటలు పెట్టకపోయినా పిల్లనలతగా వుంటోందేమని" సీత శాస్త్రినడిగింది. "వాళ్ళు వాడే మార్వానూ్న మరబియ్యమూనూ్న ఫలహారాలకంటె తీసిపోయాయనుకున్నావా? ఇదంతా మీ బావగారి చలవన్నాడు" శాస్త్రి. మీ పెద్దన్నయ్యగారి దయేనంది" సీత.

సోమవారంనాటికి పెళ్ళివారు తిరిగొచ్చేశారు. లక్ష్మికొడుకు సీతకూతురు మూసిన కన్నెరగరు. "నలుగురి పిల్లలు ఒకచోట చేరితేసరి వెదవుప్పలాయం, పాపిష్టికళ్ళచూపు ఊరికె పోదని" దిష్టిమంత్రాలమీద - మంత్రాలు పెట్టించటం మొదలెట్టారు దీక్షితులుగారు. రామశాస్త్రి ఆ హంగామాకి నవ్వుతూ "ఆ పిల్లల్ని 2 రోజులు వట్టిమంచినీళ్ళిచ్చి పొట్టలు మాడిస్తేసరి అదేనయమవుతుంది. బెంగపడకం" డన్నాడు.

అయ్యో! ధారకం లేకపోతే నాబిడ్డల గతెట్టాగని అత్తగారు మొదలెట్టింది. "ఛీ ఛీ ఈ పాడువూళ్ళో కనీసం ఒక్క యల్. యం. పి. డాక్టరయినా లేడని ఏదో పారంభిస్తున్నాడు గోవర్ధనరావు.

'అన్నం కొరికే పిల్లల్ని అట్లా పడుకోపెట్టి మనం భూతాల్లాగా తినటం నాకు బాగా లేదని' అత్తగారు అన్నం మెత్తగా పిసికి పిల్లలకోసం పట్టుకొచ్చింది. సీత "నాపిల్లకు ఏమవుసరంలేదని" నిక్కచ్చి చేసింది. లక్ష్మి మాత్రం అమ్మకూడా నా బిడ్డక్షేమం కోరే దేగా ననుకుంది.

దీక్షితులు ఆచార్లుగారిని తీసుకొచ్చాడు. ఆయన లక్ష్మికొడుక్కి శ్లేష్మజ్వర మన్నాడు. సీతా! నీకూతుర్ని కూడా చూపించమ్మా ఆచార్లుగారి కన్నాడు"తండ్రి. "ఇప్పుడే గొంగళీ చుట్టవేశాను. చూట్టానికి వీల్లేదంది" సీత. రామశాస్త్రిగా రున్నారేమిటీ? ఇంకాయేం, వారుకూడా గట్టివారే. ఆ ప్రమేయం మనకు తెలియదు. వారినే చేసుకోనియ్యండన్నాడు ఆచార్లుగారు.

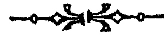
"బాబూ! నాబిడ్డని మీ చేతులో పెట్టా. ఏంచేస్తావో"ననిబిక్క మొఖంవేశాడు గోవర్ధనరావు. ఆచార్లులుగారు ఫరవాలేదన్నాడు. లక్ష్మికొడుక్కి "చలిగాలి తగల్నియ్యకండన్నాడు" ఆచార్లుగారు. 'చన్నీళ్ళలో కూర్చోపెట్టి యెండలో తిప్పుతుంది ఆ జబ్బుపిల్లని, సీత. ఈ వైద్యాలు యింతంత భేదంలో వున్నయ్యేమిటని' దీక్షితులు తర్కం ప్రారంభించాడు.

రోజూ ఎనిమా చేసి మలకోశం శుభ్రం చెయ్యటం మొదలెట్టింది సీత. విరోచనాలు జాస్తీగా అయితే పిల్లవాడు నీరసించిపోతాడంటాడు ఆచార్లు. పళ్ళరసం ధారకం చేస్తోంది సీత. సగ్గుబియ్యం-బియ్యం మాడ్చిన జావ యిప్పిస్తున్నాడు ఆచార్లు.

రోజురోజుకూ తేటగా వుంటోంది సీత కూతురు. తేటగావుంటూ మైకంగా వుంటున్నాడు లక్ష్మికొడుకు. ఆచార్లులుగారి మందు పనిచెయ్యలేదన్నాడు గోవర్ధనరావు. నీవైద్యం

చెపుతావాని లక్ష్మిక్క సీత నడిగింది. మీా మరి దికి ఉత్తరం వ్రాసి పిలిపించమంది సీత. లక్ష్మికొడుక్కి తెల్లారేటప్పటికి నోరు లక్క బుర్రయింది. ముక్కమ్మటి ఒకటేసీరు. మందు వేడితో నోరు ఉడికిపోయిం దన్నారు. పిల్లవాడికి ఇంజక్షన్‌లు యిప్పించాలని రాత్రి బండిలో బెజవాడ తీసుకెళ్ళాడు.

మరునటిరోజున యింటిప్రక్క సుందరమ్మ గారు నూతిదగ్గరకొచ్చి "రాత్రి పీడకలొచ్చిందిపాపం - సుబ్బమ్మ మనమడి కెట్లా వుందో నంది.



ప్రకృతి చికిత్సా మాహాత్మ్యము

కఫము యెగదట్టి బాధచే గిలగిల కొట్టుకొనుచున్న మా అమ్మాయిని చన్నీటి తొట్టినుంచి యోగిగారు స్నానము చేయించిరి అది యేమి వింతయో గాని వెంటనే వాధ శమించి శుభ్రముగా లేవగలిగెను.

—యెనమదల రామయ్యచౌదరి

నా కుమార్తె చిరంజీవి రాజరత్నమ్మ కిందటి సంవత్సరమునుండి కడుపులో శూలనొప్పితో చాల బాధపడుచుండెను. ప్రతిరోజు రెండు మూడు పర్యాయములు విడువక నిర్ణీత కాలమునకు నొప్పి వచ్చుచుండెడిది. ఆ నొప్పి వచ్చినపుడు విపరీతముగా అవస్థపడుచు, గిలగిల కొట్టుకొనుచుండెడిది. అట్టి సమయమందు ఎప్పుడు ప్రాణముపోవునో యని మా కెల్లరకు భీతి కలుగుచుండెడిది. ఈ వ్యాధి మా గ్రామమందున్న వైద్యులచేత నివారణకానందున మా పరిసర గ్రామములందున్న వైద్యులనెల్లరను ఆశ్రయించితిమి. కాని ఫలితము కనిపింపదయ్యె. కొందరు హిస్టీరియా యని, మరికొందఱు తెఱలనియు, ఇంకకొందరు దయ్యపు చేష్టలని చెప్పిరి. ఈ విధముగా పలువురు పలు విధములుగా చెప్పిరేగాని యే యిరువురును ఒకేవిధముగా వ్యాధి నిరూపించలేదు. ఎచ్చట ఘనవైద్యులున్నారనినను,మరెచ్చట ఘోషా యిలు చూర్ణము లిచ్చుచున్నారనినను అచటికెల్లను పరుగిడుచుండెడివారము. అందువలన శరీరప్రయాస, ధనవ్యయమే గాని మరేమియు ఫలితము కాన్పింపలేదు. వ్యాధి దినదిన ప్రవర్ధమాన మగుచుండెను. చివరకు ప్రఖ్యాతిగాంచిన యొక ఆంగ్లవైద్యుని కడ ఔషధ మిప్పించుచుంటిమి. ఎంతకాలమునకు వ్యాధి నివారణముగాక మీాదుమిక్కిలి తీవ్రత గాంచుచుండెను. ఒకనాడు డాక్టరుగారిని ఈ వ్యాధి యింకను శమింపలేదేమి? అని యడుగగా అసలు ఈవ్యాధి ఏమిటో తెలియకున్నదని వారు సెలవిచ్చిరి. అందుమీాదట వారివలన ఇది నివారణ కాదని నిశ్చయించుకొని యింటికి చేరుకొంటిమి. ఇంటికిరాగానే తెరలు మరీ తీవ్రతగాను తరచుగాను రా ప్రారంభించినవి. కఫము కంఠమున కెగదట్టి మన గొడవ మీారిపోవుచుండెను.

మా అమ్మాయిని మోర్త్రోట తీసుకొనివెళ్ళి, శ్రీ యోగిగారిని దర్శించితిమి. వారు రోగిని చూచినవెంటనే రోగియొక్క లక్షణము లన్నియు చెప్పి మా కాశ్చర్యము కలిగించిరి. మరియు ఇది అంత్యదశ. ఈ దశలో వ్యాధి నివారణమయి సుఖించుట కలదు. లేక ప్రాణము పోవుటకూడ గలదు. కాన మీార లన్నింటికి ఒప్పుదల అయినచో భగవానుని మీాద భారమువైచి కృషి సలిపెదము. లేని యెడల మీా అమ్మాయిని తీసుకొనివెళ్ళి మరె చటయిన ప్రయత్నము చేసికొనుడని కూడ సెలవిచ్చిరి. అందులకుగాను మాప్రయత్నము లన్నియు పూర్తిఅయిన వనియు తమ యిష్టానుసారము చేయుడని వారికి చెప్పు కొంటిమి.

కఫము ఎగదట్టి నోట మాటలేక బాధచే గిలగిల కొట్టుకొనుచున్న మా అమ్మాయిని చన్నీటితొట్టినుంచి స్నానముచేయించిరి. అది ఏమివింతయో గాని వెంటనే బాధ శమించి శుభ్రముగా లేవగలిగెను. తదుపరి బాష్ప స్నానము, మృత్తికాస్నానము, తడికట్లు, ఉప వాసము, ఆదిత్యపేటికాస్నానము, మొద లగు వివిధచికిత్సలతో పదిహేను రోజులు చికిత్సచేసిరి. అంతటితో వ్యాధి నివారణ మయి సుఖముగానున్నది.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడ

ఈ సంస్థ పక్షాన ప్రకృతిచికిత్సాలయం లేని లోటు తీరింది

ఈ నెల 9 వ తేదీన బెజవాడ సత్యనారాయణపురంలో బ్రహ్మయ్య పంతులు గారి వీధిలో స్థాపింపబడును. రోగు లందరు రావచ్చును.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.
ఇన్ ఛార్జి డాక్టరు.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధము, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తములేకుండా యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధ ములగు శారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు స్థూలదేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బల శరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు.

బీదలకుమాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus
Part II Sexualogy and Sociology.
Part III Psychology and Mental Healing.
Part IV Nervous system and Insanity.
Part V Diseases of organs and Cure.

578 Pages 150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth.

.... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:--

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

ప్రకృతి 21వ వార్షికోత్సవము

నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి 6వ వర్ధంతి

సోదరీ, సోదరా,

ఈ యుత్సవములు 9-8-40 తేదీన బెజవాడ పట్టణమున ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనములో జరుగును.

ఈ దినమే ప్రకృతి చికిత్సాలయము కూడ ప్రారంభింపబడును.

ఈ సందర్భమున తమరు దయచేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొని మమ్మా నందింప జేయఁగోరుచున్నాము.

బెజవాడ,
1—8—1940.

ఇట్లు విన్నవించు విధేయుడు,
అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

కార్యక్రమము

9—8—40	ఉదయం	8 గంటలకు శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి వర్ధంతి సందర్భమున బ్రహ్మోపాసన.
,,	ఉదయం	11 గంటలకు ఫలాహారము.
,,	మధ్యాహ్నం	2 గంటలకు ప్రకృతి ఉద్యమకార్యాలోచనము—ఇష్టాగోష్ఠి
,,	మధ్యాహ్నం	4 గంటలకు సంగీత కాలక్షేపము.
,,	సాయంత్రం	5 గంటలకు బెజవాడలో సత్యనారాయణపురములో ఏలూరు కాల్వకు దగ్గర బ్రహ్మయ్య పంతులుగారి వీధిలో "ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు"యొక్క చికిత్సాలయ ప్రారంభోత్సవము.

ఉపన్యాసకులు: చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, జ్ఞానాంబగారు, వగైరా.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సెప్టెంబరు

1940

సంవత్సరం చందా

రు 3—0—0

బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంధములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంధములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంధములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంధములు

నిర్వ్యాచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంధములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంధములు

పురటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జుట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		విడిసంచిక రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22	★ బెజవాడ. సెప్టెంబరు 1940	సంచిక 9

21-వ ప్రకృతి వార్షికోత్సవము

6 వ హనుమయ్యావర్ధంతి.

1940 సం॥ ఆగష్టు 9 వ తేదిన జరిగినది.

ఉదయం 9 గంటలకు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమునందు, సుప్రసిద్ధ బ్రాహ్మ సామాజికులును, యీపూరుపాలెం కాపురస్తులును అగు శ్రీయుతులు ఆకురాతి చలమయ్య గారిచే బ్రహ్మోపాసనము జరుపబడినది. బెజవాడ స్త్రీ సమాజము తాలూకు బాలికలు ప్రార్థన గీతములు పాడిరి. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు, గూడపాటి సత్యనారాయణమూర్తి గారు బ్రహ్మోపాసనమున తోడుపడిరి.

శ్రీ చలమయ్య శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి గుణగణములను ఉగ్గడించి వారి జీవితము మిగిలిన అందరికి అనుసరణీయ మని సెలవిచ్చిరి.

11 గంటలకు సభికులకు ఫలములతో విందు చేయబడినది. సీతారామావధూత దంపతులు, ఆత్మకూరి గోవిందరావుగారు, గూడపాటి సత్యనారాయణమూర్తిగారు, శ్రీ చలమయ్యగారు, అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య, అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావు, కోట శ్రీరాములు, స్థానం పార్థసారథి, పుచ్చా వేంకటాద్రియ్య, బ్రహ్మాండం లక్ష్మీనారాయణరావుగారు మొదలగువారు విందునందు పాల్గొనిరి.

2 గంటలు మొదలు 4 గంటలవరకును వచ్చిన సభికులకు ఆహార శాస్త్రమునందలి రహస్యములను గురించి శ్రీ పుచ్చా వేంకటాద్రియ్యగారు వివరించి చెప్పిరి. ప్రాసంగికముగా ప్రకృతి చికిత్సకు సంబంధించిన అనేక విషయములు విప్పి చెప్ప బడినవి.

సాయంత్రం 4 గంటలకు శ్రీమతి తులశమ్మగారు గానము చేసిరి. వారి గురువుగారు ఇనుపకుతికె వెంకట సుబ్బయ్యగారు ఫిడేలుతో తోడుపడిరి. అనేకులు సభికులు ఆనందించిరి. మంగళములతోను, వందనములతోను ఉత్సవములు పూర్తి అయినవి.

కృతజ్ఞత.

వార్షికోత్సవ వ్యయములకై మోర్తోట శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయాధిపతులగు యోగి రాఘవేంద్రగారు రు 15/-లు పంపియున్నారు. వారికి మా హృదయ పూర్వక వందనములు.

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య,
ప్రెసిడెంటు, ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

అమూల్యమైన నూతన గ్రంథములు

డబ్బు వెచ్చించి కొననక్కరలేదు.

పరస్పర సహకార విధానము సర్వవిధముల శ్రేయోదాయకము. ఆంగ్లమున మహాకవులచే రచింపబడిన గద్యపద్య కావ్యములును, ప్రాచీన నాగరిక దేశ చరిత్రలున్ను, ఆంధ్రమున ఆరోగ్య శాస్త్రము, ఓషధీ శాస్త్రము, ప్రకృతి శాస్త్రము, నీతిశాస్త్రము, భూగోళశాస్త్రము, దేశచరిత్ర మొదలగు విషయములమీద వ్రాయబడిన గ్రంథములును విడుదలకు సిద్ధముగ నున్నవి.

తమచే రచియింపబడినట్టియు, ప్రచురింపబడినట్టియు, తమచే చదివివేయబడినట్టియు, తమ గ్రంథాలయమున అధిక ప్రతులుగలట్టియు, విజ్ఞానదాయకములగు ఆంగ్ల, ఆంధ్ర, సద్గ్రంథములను పంపి ప్రతిఫలముగా వానిని పొందవచ్చును.

పూర్తివివరములు ఈ క్రింది చిరునామావద్ద బడయవచ్చును.

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు,
సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ.

9-8-40 తేదీ సాయంత్రం 6 గంటలకు శ్రీ సీతారామావధూతగారి అధ్యక్షత క్రింద ప్రారంభోత్సవము జరుపబడినది.

శ్రీయుతులు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ ఎన్. డి గారు చికిత్సాలయమును నడిపెదరు. ముందుగా శ్రీమతి తులశమ్మగారు ప్రార్థన జరిపిరి. తరువాత యిద్దరు యువకులు భరత మాతయొక్క స్తవమును చదివిరి.

శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు అవధూత గారి గుణగణములను ఉగ్గడించి సభకు అధ్య క్షత వహింపగోరిరి.

శ్రీ పుచ్చా వెంకటాద్రయ్యగారు అదే విష యమును అనువదించిరి.

తరువాత అధ్యక్షులు పీఠ మలంకరించిరి. శ్రీ అవధూతగారు యిలా చెప్పారు.

నేను పడమటిలంకలో ఒక ప్రకృతి చికిత్సా లయము పెట్టినాను. ఇప్పటికి 30,000 రూపా యిల పని జరిగినది. అనేకమంది యీ చికిత్సాలయమువలన లాభము పొందుతున్నా రు. ఇంతవరకూ యిది డబ్బు గలవారికే ఉప యోగపడుతోంది. క్రొంత రుసుము తీసుకో నిదే పని చేయలేక పోతున్నాము. ముందు చికిత్సాలయము యింకా వృద్ధి పొందిన తరువాత పేదవారికి గూడా మేము చికిత్స చేయగలిగిన యెడల నేను సంతోషిస్తాను. అంతవరకూ నాకు తృప్తి లేదు.

అసలు యిలాగంటి చికిత్సాలయములు నడు పుట చాలా కష్టము. హైదరాబాదులో ఓబయ్యగారు ఉన్నారు. వారు కెవలియర్ బారక్సు రైలు స్టేషన్ సమీపములో తమ కున్న 10 యకరముల మామిడితోటనున్నా, అందులో ఉండే విద్యుద్యంత్రముతో సహా మా స్వాధీనపరచి ప్రకృతి చికిత్సాలయము నడుపమన్నారు. నేను ప్రారంభోత్సవము చేసి వచ్చాను. ఎంతో కాలము గడవనిదే, అక్కడ చికిత్సకులుగా ఉండేవారి సామర్థ్యలోపము వలన చికిత్సాలయము మూలబడినది. చివరకు నేనే చికిత్సాలయానికి సమాప్తి ఉత్సవము గూడా చేసి వచ్చాను.

కనుక యీ చికిత్సాలయము పైదానివలె గాకుండా శ్రీ డాక్టరు శర్మగారి సామర్థ్యము వలన అభివృద్ధి పొందవలె నని కోరుతూ చికి త్సాలయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నాను.

తరువాత డా॥ పుచ్చా వేంకటాద్రయ్యగారు యిట్లుపన్యసించిరి:—

చాలామంది అడుగుతారుగదా, "రోగము నయమైన తరువాత యేదిపట్టితే అది తిన రాదట మీ ప్రకృతివైద్యములో. ఎన్నాళ్లు పథ్యముగా ఉంటే అన్నాళ్ళే రోగము నయమై యెప్పుడు పథ్యము వదలిపెట్టితే అప్పుడు రోగము తిరిగీ వస్తుందిట నిజమేనా?" అని. "మందు వైద్యమైతే, పథ్యమూ, పైపథ్యమూ అయి రోగము నయమైతే యేది పట్టితే అది తినవచ్చును. మీ వైద్య మేమి గొప్ప" అనీ. నిజమే నంటాను.

మాది అసలు అందరూ అనుకొనేలాగా అన్ని వైద్యాలలోనూ ఒక వైద్యంకాదు. ఇది ఒక మతం. రోగము నయముకావలెనంటే ఆరోగ్య విధులను పాలిస్తాము. రోగము పోతుంది. తరు వాత ఆరోగ్యము నిలుపుకోవలెనంటేగూడా ఆరోగ్యవిధులనే పాలించాలి. ఆరోగ్యవిధు లను పాలింపక తినగూడని వన్నీ తింటే రోగము వస్తే ఆశ్చర్య మేమున్నది?

ఒక గుడ్డలో మురికిపోవలె నంటే శుభ్రముగా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదికి, యెండబెట్టుతాము. ఆ గుడ్డలోని మురికిపోయిన తరువాత బురదలో ముంచితే తిరిగీ మురికి అయితే అబ్బుర మేమున్నదీ?

మందువైద్యము అలా కాదు

ఒకసారి పాషాణము వాడి రోగాన్ని త్రొక్కి పెట్టినప్పుడు దేహశక్తి యెంతో నాశనమౌ తుంది. అప్పుడు పాషాణముకన్న తక్కువ ప్రమాదకరమైన విషాలు వాడినప్పుడు దేహ మునందు కదలికే కలుగదు.

తెల్లగుడ్డ మీద బురదచిందు పడితే కన పడుతుంది. నల్లరంగులో ముంచిన గుడ్డమీద యెంతమురికి పడినా కనపడదు.

ఇందుకనే గదా ఆడువారనేకులు మాపునకు ఆగుతవని రంగుచీరెలు కట్టుతారు?

కనుక ప్రకృతి వైద్యముతో రోగము నయ మైనా గూడా ఆరోగ్యవిధులను పాలిస్తునే ఉండాలి. ఈ సంగతిలో యే ప్రకృతివైద్యుడూ యేరోగిని భ్రమపెట్ట నక్కరలేదు.

మందు వైద్యము చాలా ప్రమాదముతో కూడుకొని ఉంది. ఒక్క యోగము గూడా ప్రతినిధులూ, అసమగ్ర సంస్కారాలు లేకుండా యెవరూ చేయలేక పోతున్నారు. కొన్ని యోగాలు శాస్త్రీయంగా చేస్తే మార్కెటులో పోటీకి నిలిస్తే గిట్టవు. అందు వల్ల మందు యిప్పుడున్నంత కల్తీగా యెప్పుడూ లేదని వైద్యులే అనేక మంది అంటున్నారు. ఒక్క ఉదాహరణం చెప్పుతాను.

నిమ్మరసమూ, సైంధవ లవణముతో జీలకర్ర, శొంఠి, అల్లము, కరక్కాయ, మొదలగునవి భావన చేస్తారు. ఈ యోగము చాలా తేలిక యైనది, ప్రమాదరహిత మైనది. మా అమ్మమ్మా, మా అమ్మా గూడా జీలకర్ర భావన చేసి పెట్టితే మంచి ఆకలీ, జిహ్వకు రుచీ ఉండేవి.

ఇప్పుడు బజారులలో అమ్మే భావన అల్లం దేంతో చేస్తున్నారో మీకు తెలుసా? ఒక్క రోజు గంధకధృతిలో వేసి మరునాడే అమ్మ కానికి తెస్తారు. అది నాలుకమీద వేసుకుంటే పుల్లగా భరింప రాకుండా ఉంటుంది. అది తింటే ప్రేగులలో ఒక విధమైన మంట పుట్టుతుంది.

ఈ పరిస్థితులలో విధిలేక మందు వైద్యాన్ని వదులుకో వలసి వచ్చింది. ఆరోగ్య విధులను అవలంబింప జేసే ప్రకృతివైద్యం కంటె గత్యంతర మే మున్నది?

తరువాత శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ గారు నిర్వికల్పములును, అనుల్లంఘనీయములు నగు భగవన్నియము లగు ప్రకృతి ధర్మములను గురించి వివరించిరి. ప్రకృతి చికిత్సాలయాభి వృద్ధికి ధనముకన్న ప్రజలయొక్క ప్రేమ పూర్ణ మగు హృదయము చాల అవసరమై యున్న దనిరి. అవసర మైన ధనము తనంతనే చేకూరును. ఈ ప్రకృతి ధర్మములను విరివిగా ప్రజలలో వ్యాపింప జేయుటకు ఉత్సాహ వంతులును, విజ్ఞానవంతులును అగు యువ కులు కావలసియున్నారు. అట్టి వారిని తయారు చేయుటయును యీ పరిషత్తు యొక్క ప్రధానాశయములలో నొకటి. ఇప్పటికే నలుగురు యువకులు పరిషత్తునందు తరిబీయతు పొందుచున్నారు. మీ హృద

యాన్ని మా కివ్వండి. మే మెంతయేని పని చేసెద'మని వారు సెలవిచ్చిరి.

శ్రీ కోట శ్రీరాములుగారు స్త్రీలే గృహానికి మూలమనియు, వారు ప్రకృతివైద్య విజ్ఞాన మును పొందినయెడల మగవారూ, పిల్లలు యే పదార్థాలు తినవచ్చో, యే పదార్థాలు తినరాదో వారికి తెలుస్తుందనిన్నీ, వారు న్యాయంగాకుటుంబానికి ఆరోగ్యవంతమైనఅల వాటులను మప్ప గలరనియు సెలవిచ్చిరి. ఈ వైద్యవిధులను నేర్చుకొనుట ప్రతిస్త్రీకిని విధి యనియు, వారు నేర్చుకోకపోబట్టే దేశమింత అధోగతిలో ఉందనిన్నీ కనుక స్త్రీలు యీ విజ్ఞానాన్ని తప్పక సంపాదింప వలసియున్న దనియు సెలవిచ్చిరి.

శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు స్త్రీలు ప్రకృతి వైద్యమునందు విశ్వాసముకలిగియున్న యెడల కుటుంబములు సుఖముగానుండుననియు లేనియెడల సంసారములలో యెంతయేని చికాకు, బాధ యేర్పడుతుందనిన్నీ ఉదాహరణ పూర్వకముగా సెలవిచ్చిరి. శ్రీ అడుసుమిల్లి వేంకటకృష్ణారావుగారు ప్రకృతి చికిత్సాల యాలు నడుపుటలో ధనము సంపాదింపవలసిన ఆవశ్యకతను గురించిన్నీ, సంపాదింపవలసిన రీతులను గురించిన్నీ ఉపన్యసించిరి.

శ్రీయుతులు స్థానం పార్థసారథి గారు ఉపన్య సించిన తరువాత అధ్యక్షులు ప్రకృతి వైద్యముయొక్క ఔత్కృష్ట్యమునుగురించిన్నీ, మందు వైద్యమునందు గలుగు ప్రమాదము లను గురించిన్నీ విపులముగా విమర్శించిరి. శర్మగారికి గల కోర్కెలకు మెచ్చుకొని శర్మ గారు గూడ తన వలెనే ఒక సన్యాసి అనియు వారు చేయదలచిన దేశసేవ చాల గొప్ప దనియు తమ శక్తివంచనలేక వారి ప్రయ త్నమునందు సహాయపడుచుందుమనియు సెల విచ్చిరి.

శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు అధ్య క్షునకును, ఉపన్యాసకులకును సభికులకును, ప్రత్యేకసభకు దయచేసిన స్త్రీలకును, అందును జ్వరముతో బాధపడుచూ సభకు దయ చేసిన శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారికిన్నీ వందన ములు సమర్పించిరి. శ్రీమతి తులశమ్మగారి మంగళ గీతముతో సభ ముగింపునకు తే బడినది.

చికిత్సాలయము బెజవాడ సత్యనారాయణ పురములో యేలూరు కాలువకు సమీపమున బ్రహ్మయ్య పంతులుగారి వీధిలో ఒక విశాల మగు తోటలో నున్న పెద్ద బంగాళాలో యేర్పాటు చేయబడినది. శ్రీయుతులు కొలి పాక ఆదినారాయణ శర్మగారు అనేక ప్రకృతి శిబిరములలో పాల్గొని యుండుటయేగాక మొదటి మూడు సంవత్సరముల పరీక్షలలోను వారు సక్రమముగా ప్రకృతి వైద్య విజ్ఞాన మును గడించి డాక్టరు పట్టమును బొంది యున్నారు. అవసరమైన వారెల్లరు వారి సలహా; సహాయమును పొందుటయేగాక వారికి అన్ని విధముల ప్రోత్సాహమును గలి గింప గోరెదము.

సుఖసంసారము ౪

ప్రణయ ప్రతిబంధకములు.

స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఉండే దాంపత్య ప్రేమకు ప్రణయమంటాము. ప్రేమఅనేది యెవరిమీద నైనా ఉంచవచ్చును. అది అవ్యాజమైనది, సవ్యాజమైనది గూడా అయి ఉండవచ్చును.

స్త్రీపురుషులమధ్య కేవలము పశువాంఛను తృప్తిపరచుకునేందుకు చూపే ప్రేమకు కామ మని పేరు. ఇందులో తన దేహబాధ తీర్చే వాని క్షేమము గూడా రెండోవారు గణింపరు. మోహ మనేది తమోగుణ ప్రధాన మైనది. తాను నాశన మయ్యేటట్లు ఉండినాగూడా తాను ప్రేమింపరాని వారినైనా ప్రేమించు టకును, ఆ ప్రేమ ఫలింపనప్పుడు కుంగిపో వుటకును మోహ మని పేరు.

ఈ ప్రకరణములో ప్రణయము యొక్క స్వభావమును, ప్రణయ మార్గమున నుండి బాధించే కంటకాలను వివరిస్తాను.

ఒక స్త్రీ తన పురుషుని యిచ్ఛానుగుణ్యముగా నడుచుకొనును. ఇట్లే పురుషుడును తనకు గల అభిప్రాయములను రెండవ వారికొరకై త్యాగము చేయును. తనకు రెండవవారి దగ్గర దాచవలసిన రహస్య మేదియు లేకుండునట్లు యేకాంతమును గలిగి యుండును. కష్ట సుఖములందు తుల్యముగా భాగము పంచు కొనును. తాను యెక్కువభాగము కష్టమును పంచుకొనుటకును తన తోడివారికే సుఖాన్ని అంతటినీ కట్టిపెట్టుటకును యిష్టపడును. అను క్షణమును రెండవవారికి ప్రీతిని కలిగించుటకు యిష్టపడుచు, వారిక హితమును కోరు చుండును. రెండవవారి కొరకై తనకామాన్ని కట్టిపెట్టును. ఈ నియమములు, ధర్మములు స్త్రీపురుషులకు సమానమేను. ఒకరు యెక్కువా లేదు, రెండవవారు తక్కువా లేదు. ఇట్టి దాంపత్యము కుదిరినవారి సౌఖ్యానికి మేర లేదు.

అయితే ప్రపంచమునందలి దాంపత్యాలలో యీ మాధుర్యము యెందుకు అనుభవింప బడుట లేదు? ఎందుకు అనేక దాంపత్యాలు దుఃఖప్రదంగా ఉంటున్నవి? ఏమిచేస్తే దుఃఖ ప్రదమైన సంసారాలు సుఖప్రదాలు అవు తవి? ఇవి సహజంగా కలిగే ప్రశ్నలు.

వెనుక వివరించిన ప్రణయధర్మములను జరు పుటలో కొన్ని ప్రతిబంధకాలున్నవి. ఆప్రతి బంధకాలను తొలగిస్తేగాని దాంపత్యమునందు సౌఖ్యము వర్ధిల్లదు.

శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు దేవేరియు యేక శయ్యాగతులై యుండగా, యే నిద్రలోనో, దేవేరి కాలు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు దేహానికి తగిలినదట. దానితో కృష్ణదేవరాయలు భార్యను వదలి, మాట్లాడటం మానివేసినాడు. తరువాత తిమ్మకవిగారు సత్యాకృష్ణుల ప్రణయ కలహాన్ని ప్రబంధంగా వ్రాసి చదివి వినిపించి శ్రీకృష్ణదేవరాయలను మరలించినట్లు ప్రసిద్ధి. ఇందులో మహాపండితుఁడును రసికుఁడునైన శ్రీకృష్ణదేవరాయ లంతవానికే తాను చక్ర వర్తి ననే అహంభావము అడ్డు వచ్చింది.

తాను పండితుడననో, అధికారిననో, ఐశ్వర్య వంతుడ ననో, ధనికుడననో, కులీనుడ ననో పురుషుడును; తాను అందగత్తెననో, ఉత్తమ వంశసంజాతననో, తన పుట్టినింటివారు భాగ్య వంతులనో, స్త్రీయును; అహంభావమును చెంది

యున్నయెడల ఆ దాంపత్యములో వేరే హాలాహలము ప్రవేశపెట్ట నక్కరలేదు.

తుల్యరూప, వయో, శీల, సౌందర్యవంతులుగా నుండినా గూడా తన భార్య తనను అనాదరణ చేస్తోంది అనే సంశయ రోగము పుట్టిన మగవానికి ఆమె చూపు ప్రణయమంతా గూడా విపర్యయముగానే కనుపడుటలో నాశ్చర్యములేదు. ఇట్లే తన పురుషుడు తనను తిన్నగా మన్నించుట లేదని స్త్రీకి కలిగినా గూడా ఆమె అతనిని అడుగడుగునకును సంశయించి పీడించు చుండును. కనుక సంశయ రోగము గూడా ప్రణయానికి ఒక విధమైన ప్రతిబంధకమేను.

మూడవది తాను తక్కువవాడననే భయము. దీనినే (Inferiority Complex) న్యూన భావము అంటారు. న్యూన భావము మనస్సులో నుంచుకొన్న పురుషుడు స్త్రీనీ; స్త్రీ పురుషునీ తిన్నగా అనుభవింపలేరు. వారిని ఆలింగనము, చుంబనాదులు చేయుటకే తాను పనికిరానివానినిగా భావించు చుండును. వారు తనకెంత సుముఖులుగా ఉంటే తాను వారికంత విముఖుడుగా ఉంటాడు. ఇది గూడా ప్రణయానికి ప్రతిబంధకమేను.

నాలుగవది అసూయ. తనభార్య యెవరితోనో చనవుగా మాట్లాడుచున్నది గనుక వారి కామెతో తప్పకుండా రహస్య సంబంధ ముంటుం దనుకోవటము. ఇదే స్త్రీకి గూడా ఉండవచ్చును. తన భర్త యెవరి తోనో నవ్వుతూ మాట్లాడుతున్నాడు గనుక అతడామె సొత్తయిపోయినాడు అని స్త్రీతలచి నా గూడా అది ప్రణయానికి ప్రతిబంధకమేను.

ఐదవ ప్రతిబంధకము యింకా చమత్కారమైనది. అనేక కుటుంబాలను పీడించే ప్రతిబంధక మిది. మూడవ పురుషార్థమగు కామమునకు ధర్మార్థ, మోక్షములు అడ్డుకొనుట. ధర్మము పేరుతో స్త్రీ పరమఅపవిత్ర వస్తువుగా వర్ణించి యౌవనం అంతాగూడా మీసమేషాలు లెక్కపెట్టుతూ, స్త్రీతో నవ్వుతూ మాట్లాడట మన్నా చేయకుండా, ఆమెకు కామము కలిగిన కాలమునన్నా గుర్తింపకుండా, లాలన చుంబనాదుల నన్నా చేయక, పంది బురదగుంటలోకి సూటిగా పోయినట్లు మైథునానికి సిద్ధమగుటవలన గూడా స్త్రీకి ప్రణయమునందు వైముఖ్యము కలుగుతుంది. ఆ స్త్రీతోడి మిథునక్రియవలన భార్యాభర్త లిద్దరికిని బలహీనత, తంద్ర, శోష మొదలగునవి కలుగుతవి. ఇద్దరి యౌవనమున్నూ తొందరలోను ముదిమిగా మారిపోతుంది.

ఉద్యోగముచేతనో, వర్తకము చేతనో, లా పుస్తకాలు చదువుతూనో, కాంపోజిషన్ పుస్తకాలు దిద్దుతూనో, చాలాపొద్దు పోయేవరకు భార్యతో మాట్లాడుట కన్నా అనేకమందికి తీరికఉండదు. ప్రణయ వృక్షముగూడా ఆలనా పాలనా లేకపోతే త్వరలోనే శోషించి పోతుందని అనేకులకు తెలియదు. . అంత ప్రొద్దుపోయిన తరువాత భార్యతోకలసి హృదయమిచ్చి మాట్లాడుకొనుటకుగాని, లాలన, చుంబనాదులు చేయుటకుగాని!ఓపికా ఉండదు, వ్యవధీ ఉండదు. ఈ విధముగా అర్థార్జనగూడా హద్దుదాటితే ప్రణయానికి ప్రతిబంధకమే అవుతుంది.

మోక్షప్రయత్నములలో మొదటిది కామదహనముగా మనవారు పేర్కొనుచున్నారు. మోహముగాని కామముగాని ప్రణయము

కన్న చాలా తక్కువ అనేసంగతి యిదివరకే నక్కాణింప బడినది. పురాణములలో పేర్కొనబడిన వశిష్ఠాదులగు మహర్షు లందరును దాంపత్య ధర్మ మవలంబించినవారే. వారి మోక్ష సాధనకు దాంపత్య ధర్మము అడ్డు రాలేదు.

మోక్షానికి దాంపత్యము అడ్డు తగులుతుందని అపోహ పడిన వారిలో బుద్ధ భగవానుడు మొదటివాడు. బౌద్ధభిక్షువులు బౌద్ధభిక్షుణులు వారి ననుసరించి వ్యాప్తిలోనికివచ్చిరి. మహా ప్రకృతికి యెదురు నడిచిగూడా అందులో యెంతో మంది నిర్వాణము పొందిరి. అందు కొందరుపతితులైరనిన ఆశ్చర్యము పొంద నగత్యములేదు. రాను రాను పరమ పవిత్రమైన బౌద్ధారామములు ప్రకృతికి వశులైన బౌద్ధ భిక్షువులచే నిండి యుండినవి.

సన్యాసము అర్థమై పోయినది.

తరువాత సన్యాసానికి సంసారానికి చుక్కయెదురైనది. సన్యాసము అవలంబించినా అవలంబింపకున్నా సన్యాసము ప్రాప్యమని నమ్మేవారు, సంసారాన్ని యెలాగో యేవగింపుతోనే చూస్తారు. ఇట్టి ప్రవృత్తిగూడా ప్రణయానికి ప్రతిబంధకమేను.

ఆరవ ప్రతిబంధకము అతి పరిచయము. అరవై గడియలూ భార్యాభర్తలు కలిసియుండినా గూడ వారికి అన్యోన్యముగా ఉండే ఆకర్షణ తగ్గిపోతుంది. ఇంకా కొంతకాలము అలాగే జరిగిపోతే ఒకరిమీద ఒకరికి అసహ్యము పుట్టుతుంది. అందుమీద ఒకరిమాట ఒకరికి పడదు. తగవులు ప్రారంభము అవుతవి. వెంటనే యిద్దరూ విడిపోయి కొంతకాలము విడిగా జీవించినయెడల యిద్దరికీ అన్యోన్యానురాగము వృద్ధి పొందుతుంది. అందువలననే భార్యాభర్తలు ఎల్లప్పుడునూ యేక శయ్యాగతులై యుండరాదు.

ఏడవ ప్రతిబంధకము అమితత్వము. కరకర ఆకలి అయినప్పుడే అన్నము తినువారికి అన్నము యెంతో రుచివంతముగా ఉంటుంది. తనకు ఉన్నది గదా అని ఆకలి అయినా కాకున్నా చిరు తిండ్లను తినువారి జిహ్వకు పదార్థముల రుచి తెలియకుండా పోవుటయేగాక కొద్ది కాలములో అగ్నిమాంద్యము యేర్పడి అన్నమే అక్కరలేకుండా పోతుంది. కనుక ఆకలి బాగా కలిగేదాకా ఆగి మరీ భోజనము చేస్తాము.

అటువలెనే సంగమక్రియ గూడా బాగా భరింపజాలనప్పుడు చేయవలసిందేగాని భార్యాభర్తలున్నారు గదా అని ప్రతి దినము నిత్యవిధిగా చేయవలసిన కర్మ కాదనిన్నీ అది ప్రణయ వృక్షానికి వేరుపురుగుగా పరిణమిస్తుందనిన్నీ తెలుసుకొనగోరెదను.

ఎనిమిదవ ప్రతిబంధము స్త్రీ పురుషుని శక్తికి మిగిలిన నగలను, చీరెలను కోరుచుండుట.

తొమ్మిదవ ప్రతిబంధము. స్త్రీని చీరెలకును రవికలకును దైన్య పరుచుచు,తాను ధనమును జాగ్రతగా కాపాడుకొను పురుషుడుగూడ స్త్రీవలని సంపూర్ణ ఫలమును పొందలేడు.

కనుక ప్రణయమువల్ల సంపూర్ణ ఫలమును పొంది దైహిక, మానసిక, నైతిక వికాసమును పొందదలచిన వారెంతటి ధనవంతులైనను, విద్యావంతులైనను, అధికారముగలవారైనను, సౌందర్యవంతులైనను, కులగౌరవము, ఐశ్వర్యముగలవారైనను ఆ యహంభావమును వదలివేసి తనకు యెవరితో,

దాంపత్యము కుదిరినను వారిని తనతో సమానులుగా భావింప నేర్చుకొనవలెను. రెండవ వారు తనకు లోబడియుండవలెననే భావము వృద్ధిబొందిన కొలదిని వారికి ప్రణయ ఫలము చేకూరక తదాభాస మాత్రమే లభిస్తుంది.

సంశయ రోగము వలన గూడా ప్రణయము శోషించి పోతుంది గాని యీ సంశయ రోగము పుట్టినవారిని యెవరునూ సరిదిద్ద జాలరు.

న్యూన భావమును పోగొట్టుకొని తాను తన భార్యతోనో, భర్తతోనో సమానముగా భావింప గలిగే వరకు సంపూర్ణ దాంపత్య సౌఖ్యము అనుభవింపలేరు.

నిత్యము మనము యెంతోమందితో కలుస్తూ మాట్లాడుతూ నవ్వుతూ ఉంటాము. ప్రతి క్రియకూ ఒక బూతును అంటగట్టటం చాలా పొరపాటు. ఇది యెంత వేగముగా మాని వేస్తే అంత వేగముగా సంసారము సుఖఫలాలను యివ్వ నారంభిస్తుంది.

ధర్మార్థ కామములును ఒక దానిని ఒకటి బాధింపరాదు. ఒకదానికి యింకొకటి విరుద్ధముగానూ ఉండరాదు. ధర్మహానితో సంపాదించే ధనము యెలా దుఃఖప్రదము అవుతుందో కామహానితో సంపాదింపబడే ధర్మార్థములుగూడ అలాగే అసంతృప్తి కరములే అవుతవి.

ఒక చెట్టు, నీరులేకుంటే యెలాయెండి పోతుందో నీరు యెక్కువైనాగూడా అలాగే కుళ్ళిపోతుంది. ప్రణయముగూడా ఔదాసీన్యముచేత యెలా శోషించి పోతుందో అమితత్వముచేత అలాగే అకాలములో నశించి పోతుంది. కనుక మితమెరిగి దేశకాలముల రీతులెరింగి, యింగితజ్ఞులై, రసికులై ప్రణయమును దోహదవిశేషములచేత వృద్ధిబొందించుకొని చిరకాలము దాంపత్య సౌఖ్యమును అనుభవింపవలెను.

దేహధారణవలన పొందవలసిన సంపూర్ణ ఫలమప్పుడు అనుభవింపబడిన దవుతుంది. అట్లు కానినాడు జీవితము వ్యర్థమై పోయినదని చెప్పుకొనుట కెవ్వరును సంకోచ పడనక్కర లేదు.

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు

సత్యనారాయణపురము – బెజవాడ

పరిషత్తు ఉద్దేశములు:—(౧) సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుఁడును, నిత్యమంగళస్వరూపుఁడు నగు భగవంతుని యనంత శక్తియే 'ప్రకృతి' యనఁబడును. నిఖిలలోకముల సృష్టి స్థితి సంహారము లీ శక్తి కార్యములు. ప్రకృతి కృత మంతయు భగవదుద్దిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు బరమ శ్రేయఃప్రదము. ప్రకృతి యొక్క ధర్మమును, దాని గమనమును యథార్థముగ నెఱిఁగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతిజీవునకుఁ బ్రధాన కర్తవ్యమును, బరమకళ్యాణము నని ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతముయొక్క యాథార్థ్యమును సర్వప్రయత్నములచే లోకమునకు బోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపఁజేయుట; మరియుఁ గ్రమ మగు ప్రకృతి ధర్మాచరణమును దెలిపి దానఁ గలుగు నుత్కృష్ట ఫలమును జనులకు స్వానుభవ విదిత మొనర్చుట.

(౨) దుఃఖముయొక్క మూలకారణమును దాని యాథార్థ్యమును గూర్చియు, దుఃఖ నివర్తకములును బ్రకృతి సిద్ధములునగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బ్రోత్సహించుట.

(3) స్వాభావిక జీవనధర్మములఁ గూర్చియు, ఔపచారికము లగు నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర ప్రాకృతచికిత్సా విధానములఁగూర్చియు, బరిశీలనమును బ్రోత్సహించి, తన్మూలమున సత్య మగు స్వాస్థ్యశాస్త్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

(౪) భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లన బరగు నానాయోగభేదముల సిద్ధాంతములను, సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

(౫) దుఃఖనిరోధకములు, లేక నివారకములు నగు ప్రపంచమందలి నానా ప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియా విధానములను, ఆచారములను, అభ్యాసములను సాదర సవిమర్శముగఁ బరీక్షించి, అందొక వేళ లభింపగల ప్రకృతిచికిత్సా మర్మముల గ్రహించుట.

(౬) ప్రకృతిధర్మ పరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవన కళ్యాణమును జనులు బడయు నిమిత్త మవసర మగు వివిధకార్యముల నొనర్చుట. అందు ముఖ్యముగ:

(అ) పత్రికాముఖమునను, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసములుమూలమునను, నాదర్శయోగ్యమగువిద్యాలయములను స్థాపించియు ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతమును, మఱియు వివిధ నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర ప్రకృతి చికిత్సా విధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతి సిద్ధాంత బోధకము లగు గ్రంథముల నందు నెలకొల్పుట.

(చ) రోగ విమోచనమును గాని పవిత్ర విశ్రాంత జీవనమును గాని కోరువారి సౌకర్యార్థము ఆరోగ్యసదనములను, ఫలారామములను, తపోవనములను, యోగాశ్రమములు చికిత్సాలయములు మున్నగు వానిని యనుకూల ప్రదేశము లందు నెలకొల్పియు, ప్రకృతి చికిత్స మూలమున నాధి వ్యాధుల నివర్తింపఁ జేసియుఁ బ్రకృతి జీవన ప్రభావమును లోకమునకుఁ బ్రకాశింపఁజేయుట.

(ట) ప్రకృతి ధర్మప్రచారమునకు తమ యావత్కాలమును వినియోగించి పాటుపడు సేవకబృందమును నిర్మించి పని చేయుట.

పై వివరింపబడిన ఆదర్శములతో నేకీభవించు వారు ఈ పరిషత్తునందు సభ్యులుగ చేర వచ్చును. వారి సలహా ననుసరించి పరిషత్తు సభలు, కార్యక్రమము జరుగును సభ్యులకు కరపత్రములు, కొన్ని గ్రంథములు ఉచిత ముగ పంపబడును. సభ్యత్వచందా సంవత్సర మునకు రు 1/ మాత్రమే. మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తుపేర పంపి రశీదు పొందవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము

సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ఇచ్చట రోగవిమోచనమును, పవిత్ర విశ్రాంత జీవనమును కోరువారికి వసతులు యేర్పాటు చేయబడును. పంచభూతము లగు పృధి వ్యాప స్తేజోవాయు రాకాశముల సహాయ మున ఆయు రారోగ్యముల నభివృద్ధి చేసికొను పద్ధతులు నేర్పబడును.

డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, యన్. డి.

మేనేజరు.

కుసుమవ్యాధి-ప్రకృతివైద్యము

పోతరాజు బంగారమ్మ

నా కిప్పుడు 17 సంవత్సరముల వయస్సు. షుమారు 3 సంవత్సరములనుండి నాకు కుసుమ వ్యాధి ప్రారంభించినది. అప్పటినుండియు తలనొప్పి, నడుమునొప్పి, మలబద్ధకము, కాళ్ళు లాగుట మొదలగునవి తరుచు నన్ను బాధిం చుచుండెడివి. మరియు యెంత పుష్టికర మగు నాహారము తిన్నను నీరసముగా నుండి గృహ కృత్యములు చేసికొనుటకు తగినంతశక్తి లేకుం డెడిది. అందులకుగాను మా స్వగ్రామ మగు ఏలూరునందే అనేకాయుర్వేదౌషధములను, పెక్కు ఇంగ్లీషుమందులను సేవించితిని. మరియు ప్రఖ్యాతిగాంచిన కేసరి కుటీరమువారి లోధ్ర చాలా వాడితిని. కాని వ్యాధి శమించుటకు బదులుగా దినదినాభివృద్ధి నొందుచూవచ్చినది. ఇట్టి స్థితిలో గుంటూరుజిల్లా రేపల్లి తాలూకా మునులతోటయందు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్ర గారిచే నడుపబడుచున్న శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు చేరుకొంటిమి. అచ్చట యోగిగారి సలహా ననుసరించి యీ రీతిగా చికిత్సనొందితిని. ఉదయమున 10 నిమిష ములు లింగస్నానము, సాయంత్రము 10 నిమి షములుకటిస్నానము. స్నానానంతరము దేహ మునకు సహజ మగు ఉష్ణము వచ్చువరకు పరి శ్రమ. 4 రోజుల కొకపరియాయము కాళ్ళకు నారింజ, వీపునకు ఆకుపచ్చ, తలకు నీలి రంగద్ద ముల నమర్చిన ఆదిత్య పేటికాస్నానము. ఉద యమున ఉప్పుకారము లేని చప్పిడి భోజనము, సాయంత్రము ఫలహారము.

ఇట్లు నెల పదిహేనురోజులు చికిత్స నొందు నప్పటికే నా వ్యాధి చాలా భాగము తగ్గి తదితర బాధ లన్నియు శమించినవి. అనంత రము 20 రోజులు ఉపవాస చికిత్స కూడా చేసినాను. దానితో నా శేషించిన వ్యాధి కూడా సంపూర్ణముగా నివారణమై నాకు నూతనారోగ్యభాగ్యము చేకూరినది. మాకిట్టి మహోపకారము జేసిన శ్రీ యోగిగారికి మా హృదయ పూర్వక మగు వందనముల నర్పించు చున్నాము.

గర్భధారణము

డాక్టరు కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు ఎ. యల్., ఐ.యమ్.
(వినయాశ్రమము)

జులై నెల ప్రకృతి పత్రికలో శ్రీ. డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు వ్రాసిన "సంతాన నిరోధము" అను వ్యాసములో గర్భధారణకాలమును గురించి స్త్రీ ఋతుమతియైన దినము మొదలు 15 ' వ దినమున అండోత్పత్తి కలుగునని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనినారనియు, జపాన్ డాక్టరు ఓగినోగారు 132 స్త్రీల గర్భములను ఆపరేషన్ చేసి పరీక్షించి యీ పరిశోధన వలన స్త్రీ బయటచేరిన 15 వ దినమున అండోత్పత్తి జరుగు నని నిర్ధారణ చేసిరనియు తెలిపియున్నారు. కాని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు స్త్రీ ఋతుమతియైన దినము మొదలు 16 దినములవరకు గర్భకమలము వికసించి యుండు ననియు, గర్భకమలము వికసించుటయే స్త్రీ ఋతుమతి యవుట యనియు, నీరోగిణియైన స్త్రీకి ఋతుమతియైన దినము మొదలు 3 దినములు స్రావము కలుగుచుండుననియు, మొదటి దినమున స్రావము వేగముగ స్రవించుచుండును కనుక పురుషుని వీర్యము గర్భకమలమున ప్రవేశింపనీయక స్రావము నెట్టివేయుననియు, నందువలన మొదటి దినమున గర్భధారణ కవకాశము లేదనియు, రెండవ దినమున ఋతుస్రావవేగము కొంచెము తగ్గియుండును కనుక పురుషుని వీర్యము గర్భకమలమున ప్రవేశించుట కవకాశము కలిగినను ఋతుకాలమున కలిగిన గర్భకోశములోని యత్యుష్ణముచేత అండోత్పత్తి నిలువక గర్భస్రావము కలుగుననియు మూడవ దినమున గర్భధారణ కలిగినను పై కారణము చేతనే యదికూడ నిలువక గర్భపాతము కలుగుననియు, ఒకవేళ గర్భపాతము కలుగక శిశువు జనించినను 10దినములలోపల మరణించుట కలుగుననియు, అందువలననే యీలాటి దుష్కార్యములు కలిగి స్త్రీ పురుషు లనారోగ్యులు కాకుండుటకే మనపూర్వులు దోషమనియు, పాపమనియు భయపెట్టి ఋతుమతియైన దినము మొదలు 3 దినముల వరకు యింటికి వెలుపల నుంచు నటుల నాచారము నియమించిరి. ఇకనాల్గవ దినము మొదలు 16వ దినమువరకు గర్భధారణయోగ్య కాలమనియు, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, మొదలగు సరిరోజులలో గర్భధారణ కలిగిన పురుషశిశువు కలుగు ననియు, 5, 7, 9, 11, 13, 15 మొదలగు బేసి రోజులలో గర్భధారణ కలిగిన స్త్రీశిశువు కలుగుననియు, సుశ్రుతాచార్యులు తెలిపియున్నారు. దీనిని ఋజువుచేయుటకే స్త్రీ ఋతుమతియై నాల్గవ దినమున స్నానము చేసిన వెంటనే యెవరిముఖమును చూచి ప్రేమించునో యీ నెలలో గర్భధారణ కలిగిన యీవ్యక్తి వంటి యీకారముగల శిశువు కలుగుననియు, అందుచేతనే స్నానము చేసిన వెంటనే భర్తయొక్క ముఖమునే చూడవలయునని శాస్త్రములయందు విధించిరి. దీనినిబట్టి ఋతుమతియైన దినము మొదలు 16 దినములవరకు గర్భధారణ కలుగుట కవకాశ మున్నదని గ్రహించవలెను. కాని ఋతుమతియైన దినము మొదలు 16 దినములలోని మధ్యదినములలో కలిగిన గర్భధారణ వలన కలిగిన శిశువుకంటె 16 వ దినమున కలిగిన గర్భధారణవలన కలిగిన శిశువు దీర్ఘాయువు, బలము, ఆరోగ్యము, శౌర్యము, మొదలగు

వాటిని పొందిన మహావ్యక్తి కాగల డని మాత్రము గ్రహించవలసి యున్నది. అందు వలననే మనపూర్వులు సంతానముకొఱకే వివాహము చేసుకొన వలయుసనియు, ఆ సంతానము దీర్ఘాయువు, సద్గుణసంపత్తులు గలిగి దేశము నుద్ధరించునట్టి మహావ్యక్తు లను కనుటకొరకే ప్రయత్నము చేయువలయు గాని, దేశమునకు భారభూయిష్ఠులగు చవ టలను కనుట పాపహేతు వని మన శ్రుతి స్మృతి, పురాణేతిహాసాదులు మహావ్యక్తులను కనుట కొఱకే ప్రోత్సహించు చున్నవి. ఋతుమతియైన 16 వ నాడు ఋతుకాలముగ నాచరించుటయే మహావ్యక్తులను కనుటకు ప్రధమ సాధనముగ నెంచదగియున్నది. అందువల్ల ఋతుమతియైన 16 వ నాటి గర్భ ధారణ వలన కలిగిన సంతానమే యోగ్య మగు సంతాన మనియు, మధ్యదినములలో కలిగిన గర్భధారణవలన కలిగిన సంతానము యోగ్యమగు సంతానముగా నెంచ తగదను నభిప్రాయముతోనే శ్రీపాలపర్తి నరసింహ రావుగారు సూచించిన శాస్త్రజ్ఞులు ఋతుమతి యైన 16 వ నాటి గర్భధారణమునే ప్రధా నముగా తీసుకొని యుందురు. ఈ కాల ములో ఋతుమతియై స్నానము చేసిన 2, 3 రోజులలో గర్భాధానము జరిగించుకొని యూడు నిద్రలు చేసిన పిదప సంయోగ సంబంధము లేకుండనే గర్భధారణ కల్గుట పెక్కు చోట్ల జరుగుచున్నది. అందువల్ల ఋతుమతి యైనది మొదలు 16 దినములలోపల గర్భ ధారణము కలుగుట కల దనియు దీనివల్ల శ్రీ పాలపర్తి నరసింహరావుగారు సూచించిన ప్రకారం సంతాన నిరోధమునకు ఋతు మతియైన 16 వ నాటికి 2 రోజులు ముందు నుంచి సంభోగము మానిన లాభము లేద నియు, సంతాన నిరోధము చేయవలయు ననిన ఋతుమతియైన దినము మొదలు 16 దినముల వరకు సంభోగము మానవలయు ననియు రూఢిగ గ్రహించవలసి యున్నది. కనుక పాఠక మహాశయులు పై విషయములను అనుభవమున పెట్టి పరిశోధించడమే కాకుండ ఋతుమతియై స్నాన మాచరించిన పిదప 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 మొద లగు సరిరోజు లలో గర్భధారణ కలిగిన పురుష శిశువు జనిం చుననియు, 5, 7, 9, 11, 13, 15 మొద లగు బేసిరోజులలో గర్భధారణ కలిగిన స్త్రీ శిశువు జనించుననియు, సుశ్రుతాచార్యులు గారు సూచించి యుండిరి. కనుక వీటిని కూడ ననుభవ పూర్వకముగ పరిశోధించి, యథార్థ ఫలితములను పత్రికాముఖమున ప్రజలకు తెలియజేయ ప్రార్థన.

దిక్కుమాలిన స్నేహితం

కోట శ్రీరాములు

(సద్గతి)

ఒకరోజు సాయంకాలం వాణీపతి షోగ్గా ముస్తాబై వచ్చి మాధవా! మాధవా! అని పిలుస్తూ తలుపు తట్టుతున్నాడు. "ఎవరదీ!" అంటూ సుందరం వచ్చి తలుపు తీసేప్పటికల్లా తలవంచుకుని మెట్లు దిగి సాగపోతున్నాడు వాణీపతి. "పిలుస్తుంటే పలక్కుండా తలవొంచుకు పోవటం ఏం పెద్దమనిషి తరహా—ఒకసారి లోపలికొద్దూ — నీతో మాట్లాడాలన్నాడు" సుందరం. చేతిలో సిగిరెట్టు పారేసి వాణీపతి గదిలో చాపమీద తలొంచుక్కూర్చున్నాడు.

సుం: అయితే మాధవుడు కూడా జోరుగా సిగిరెట్టు కాలుస్తాడన్నమాటే!!

వా: లేదండీ. నేనైనా యెప్పుడైనా కాలుస్తా. అలవాటు లేదండి.

సుం: నేను ఊరినించి వచ్చినమాట చెప్పలేదేమిటీ — మాధవుడు?

వా: ....

సుం: అంత ఆదుర్దాగా పిలుస్తున్నావ్ — వాడితో పనేమిటో నే వినొచ్చునా!

వా: లేదండీ............

సుం: ఒహో—ఏం పని లేకుండానే వచ్చావేం?

వా: బందర్లో వీళ్ళ—టీం—(Team) రేపు ఫయిన (Finals) ల్నాడాలి. అందుకోసమనీ మాధవుడు రాత్రి రైల్లో వస్తాడో, పొద్దుటి కార్లో వస్తాడో—నారాయణరావు కనుక్కు రమ్మన్నాడండీ.

సుం: నిన్న ఫయినల్సు గెలిచి వచ్చామన్నాడే మాధవుడు.

వా: నిన్న చెడుగుడు ఏలూరువాళ్ళమీద గెల్చారు. మాధవుడికి స్పెషల్ కప్పు, చాంపియన్ మెడలు యిచ్చారు. ఊరేగించారుకూడా.

సుం: ఏం చేస్తేనేం? వాడు మర్యాద నిలబెట్టుకుంటేగా - చెడు స్నేహితాలు నిలవనిచ్చేట్టూ లేవూ-ప్రవర్తన్లు చూచాయగా బయటపడుతూనే వున్నాయ్......... వాడు పనికిమాలినవాడవుతున్నాడు గానీ నువ్వింకా వాడిస్నేహం చెయ్యకేం, చెడిపోతావ్.

వా: ....

సుం: మీ స్వగ్రామం ఏ వూరని చెప్పావ్? మరచిపోయాను.

వా: నూజివీడు.

సుం: ఇంకాయేం... మా వాడికి రాజాశ్రయం కుదురుస్తావన్నమాటే! మీ తలిదండ్రు లిక్కడే వున్నారా?

వా: నాన్నగారు పోయారూ — అమ్మా తమ్ముల్లూ యిక్కడే వున్నారు.

సుం: బాగుంది, స్వయం రాజా-స్వయం మంత్రి. చూడూ! మాధవుడు స్వంత గదేమన్నా తీసుకున్నాడేమిటీ.

వా: నాకు బాగా తెలియదు.

సుం: పోనీలేగాని, వా డెక్కడైనా కనపడితే నే రమ్మన్నానని చెప్పు.

౨

రాఘవరావు: సుందరం! ఎప్పుడూ చదువేన్టోయ్-తీరుబడిగా ఒకక్షణం కూర్చోవు గదా! ఏం మనిషివోగానీ-ఏటికి పికారెడుదాం పద్దూ.

సుం: ఈ రెండు పేజీలూ పూర్తిగానీ, వెళ దాం.

రా: వేయిపడగ లేనా?

సుం: ఏం గ్రంధమోయ్. ఇటువంటి సాంప్రదాయ సిద్ధమయిన గ్రంధాలింకా ఉన్నయ్యో లేవో.

రా: కథట్లా కల్పించి వ్రాయగల్గాడు గాబట్టే "ఉత్తమకవని" విరోధి దగ్గర నుంచీ మెచ్చుగల్గాడు.

సుం: కల్పిత మేమీ లేదోయి, అంతా అనుభవంగానే తోస్తోంది.

రా: యేదైతేనేం గానీ ఎన్ని సంశయాలు యుక్తితోను, శాస్త్రీయంగానూ నివర్తింప బడ్డయ్యోయ్.

సుం: స్నేహిత మంటే ఏమిటో, స్నేహితు డెవడో, యిప్పటికి తెలిసింది నాకు.

రా: స్నేహితమంటే జ్ఞప్తి వచ్చింది. వాణీపతి గాడు చేసింది విన్నావుగా ?

సుం: బందర్లో విషయమేగా ? మాధవుడికి బుద్ధి లేదులే, వాడికింకా ప్రాయశ్చిత్తం జరగాలిసిందే.

రా: విషయమంతా బాగా విన్నావా?

సుం: అంజి పార్కులో కనబడి టూకీగా చెప్పి రైలు కెళ్ళాడు. మాధవుణ్ణి అడుగుదా మనుకుంటే తెనాల్లో (match) మాచి వుందని తెల్లారకట్ట వెళ్ళాడు.

రా: సుందరం ! మొన్న బందర్లో మాధవుడు ఆడిన ఆట ఇంకా నా జన్మలో చూడ ననుకుంటా. ఓరి వీడితస్సగొయ్యా! బంతిని ఎంత చక్కగా నడిపాడనుకున్నా - చివరికి ఫస్టు హాఫవర్లో (half hour) కొట్టిననాల్గు గోళ్ళు వీడు స్వంతంగా బంతి తీసికెళ్ళి కొట్టినవే. వీడికి బంతి అందితేచాలు, పై జనం ఏం హుషార్ చేశారనుకున్నా? ఆ హుషార్లో వీడిని ఫీల్డులో పట్టపగ్గాలు కన పడ్డయ్యా ! బందరువాళ్ళంతా ఖిట్ మస్తీగా కుస్తుమల్లాగా వుండే- పైగా సాఘుంమంది సాయిబ్బులేనాయె వాళ్ళ గుంపులోకి రేచులాగా జొరబడి బంతి లాక్కొస్తుంటే వాళ్ళేం చేస్తారోనని మాకు భయమేసింది. చివరికి వాడికి దిష్టితగులు తుందేమో నని కూడా అనిపించింది.

చివరికి చెడుగుడులో గూడా 7 పాయింట్లల్లో 4 పాయింట్లు వీడు తెచ్చినవే. ఆ ఆటలో కూడా తోటా తిరిగినట్టు ఆడాడు గాని, యింకేమన్నా వుందా ? చివరి నిమిషాల్లో ఒకసారి బోర్డరులైను మీదకెళ్ళి కూత పెడుతుంటే ఛట్టున వాళ్ళు అడ్డం కమ్మారు. ఇక వాళ్లకు ష్యూర్ పాయింటనుకున్నాం. చూసుకో ఒక్కహార్డిల్ దూకి పాయింటు తీసుకు వెలమీద వచ్చి పడ్డాడు. జనం హాశ్చర్య పడ్డారు. దానికే ఛాంపియన్ మెడల్ యిచ్చారు.

సుం: బాగానే వుంది. ఇంకా యెక్సరసైజు చేసి వొంటిని కాపాడుకుంటే యింకా యెంత బాగుంటుందో చూడు.

రా: వీడికి వేలిపురుగు మూండాకొడుకు వీడొకడు దాపరించాడు గందా ?

సుం: వాణీపతిగాడు కాదూ. వాడో దేశ దిమ్మరి. చదివేది 5 వ ఫారమయినా యిప్పటికి 4 స్కూళ్ళయినైటా. ఇంతకూ మనవాడు మంచి వా డయితే వాడేంచేస్తాడూ? చెయ గలుగుతాడు ?

రా: అట్లాగనకోయ్. దుస్సాంగత్యం చేత మంచివాళ్ళు కూడా చెడిపోవచ్చుగా— గట్టిగా మందలిచ్చాలి—బందర్లో వీళ్ళకి కప్పులు బహుమ తిచ్చినరోజు రాత్రి కొంతమంది కాలేజీ పిల్లలు మన వాళ్ళకి విందుచేశారుట. ఆ హడావిడిలో యింటి పక్క పిల్లని మన వాణీపతిగాడు అల్లరి చేస్తే అది మాధవుడిగాడికి కూడా చుట్టుకుని వీడు తప్పించుకు బయట పడే ప్పటికి పెద్దలు దిగొచ్చారుట.

సుం: వెధవసన్నాసి! నూజివీడు దాసీ లను కున్నాడు గామున్న—యిప్పటి కప్పుడే యీ యీవలో దిగితే యింకేం బతి కేదుస్తాడు.

రా: అటువంటి వాడి స్నేహితం పట్టా డేమంటా?

సుం: ఏముందీ? వయిసు కాదుటోయ్. ఏదో నాలుగు లంజముండల కబుర్లు చెపితే సరి స్నేహితుడై పోతాడు. ఎవర్నయినా యిద్దరిని కుదురుస్తే సరి ఆప్తుడై పోతాడు.

రా: నిజమే, చెడుమీదికి పోయినట్టు మంచి మీదికి బుద్ధిపోవటం కష్టమే!

సుం: మాధవుడి ప్రవర్తన కొంతకాలంనుంచి నా కనుమానంగా వుంది. వాణీపతి వీడిని ముగ్గులోకి ఏమాత్రిమోదించినట్లుకూడా తోస్తోంది. నాకెందుకు? రేపు మాబావకి వీడి సందర్భా లిట్లా వుంటున్నై, తగిన బందోబస్తు చేసుకోమని వ్రాస్తా. ఏ దన్నావస్తే అనుభవించే దెవరూ! వినక పోతే మన మేం చేస్తాం. సరే పద, ఒక గంట అటూ యిటూ తిరిగొద్దాం.

3

నెల్లూరులో చెడుగుడు పోటీలు జరుగుతున్నై. శింగ రేణినుంచి వచ్చిన ముఠా, మాధవుడి ముఠా ఫయినల్సుకు నిలబడ్డారు. మాధవుడి ముఠా మంచి పగడ్బందీగా ఆడుతుందనీ, అందులో మాధవుడు మంచి ఆటకాడని వాడికి వాడూ - వాడికివాడూ చెప్పుకుని ఎంత టికట్టయినా సరే ఆ ఫయినల్సు ఆట చూచి తీరాలిసిందే నని చుట్టుపట్ల పల్లెటూరి నుంచికూడా జనం కిటకిట లాడుతూ వచ్చారు. ఉదయం 7 గం॥ ఆట ప్రారంభం. ఇరుపక్షాల వారు వచ్చి కాసుకున్నారు. జనంలో మాధవు డడుగోనంటే-అడుగోననిచూపుకుంటున్నారు. అట్లా దిగాలబడి నుంచున్నా డేమని కొంద రడుగుతున్నారు - అట్లా వుంటేనేం ఆటలోకి దిగేప్పటికి సింహప్పిల్లయిపోతా డని కొంద రంటున్నారు.

ఆట ప్రారంభమైంది. అనుకున్నంత ఆట మాధవుడిలో కనపడటల్లా. పై జనం అస హ్యించుకుంటున్నారు. మొదటి అర్ధగం టయింది. 3 పాయింట్లు శింగరేణివారు గెలు పులో వున్నారు. మాధవుడి పార్టీ నిరాశ చెందుతోంది. కొందరు ఈ అర్ధగంటలో చూడండి, మాధవుడు విజృంభించి పోతా డంటున్నారు.

నారాయణరావు మాధవుడి దగ్గర కొచ్చి మాధవా! ఏమిటిరా యీ ఆట. ఈ హావరు ఆడకుండా నే బండెక్కుదా మేమిటి? చెప్పెయ్యి మన్నాడు. మాధవుడు తలొంచుకుకూర్చు న్నాడు. వాణీపతి ఏదో చెప్పొచ్చాడు. ఛా! నోరు ముయ్యమన్నాడు నారాయణరావు. శేఖరం నెమ్మదిగా నారాయణరావు నవతలికి

తీసుకెళ్ళి "రాత్రి మన మనుకున్న దంతా నిజమయింది, మాధవుడు రాత్రి తెల్లవార్లు గజ్జల్లో గడ్డలికి వేడినీళ్ళకాపు కాయించాట్ట, ఇందాక తెలిసింది; ఈ పూలరంగడు, వాణీపతిగాడు గుంటూర్లో 2 రోజులు జల్సా చేసొచ్చారుట; యింకొ ఆ భోగం దేవ్వత్తో యీ వూరినుంచి వెళ్ళేటప్పుడు అక్కడకొచ్చి పొమ్మనికూడ వ్రాసిన వుత్తరరి మన శంఖరం చూచాట్ట," అని చెప్పాడు. నారాయణ రావు కళ్ళెఱ్ఱజేసి "చావనీ-గాడిదని; యింకా వాడెందుకు పనికొస్తాడు. పైగా వాడెందుకు దండగ. వాడిని బయట గూర్చోపెట్టి మేమే ఆడతా" మని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు.

౪

మాధవుడికి సాయంత్రానికి బరువు చేసింది. అట్టాగే ప్రాణా లుగ్గపట్టుకొని రాత్రిబండిలో బెజవాడొచ్చి పడ్డాడు. బాధ యిదని చెప్పుదామా మానహాని, చెప్పకపోదామా ప్రాణహానిగా వుంది. ఇటువంటివి ఇంతవరకనుభవించినవాడు కాదాయె యెరుగున్న డాక్టర్ల దగ్గరకు పోదామా అభిమానం. చివాట్లు పెడతారేమో నని సిగ్గు. అక్కడికీ సుందరం మామ క్యాంపు వెళ్ళటం చేత కొంత అవమానం తప్పిం దనుకున్నాడు.

వాణీపతి మంగలి వైద్యుణ్ణి మాట్లాడి తీసుకొచ్చాడు. "5 పట్టీల్తో ఆ పలుకులు కాస్తా లాగేసి పచ్చంరోజులు కడుపులోకి మందిచ్చి వజ్రదేహం చేత్తా" నని 'పతిగ్గ' పట్టాడు మంగలి. ప్రాణం పోవటానికైనా ఒప్పుకుంటాగాని ఆ మోటు వైద్యపు వత్తు లెక్కించుకోటం యింకా భరించలే నని ఏడ్చాడు మాధవుడు.

ఇంగ్లో తంబలవైద్యుడు ఆయుర్వేద చికిత్స చేశాడు—మరో డాక్టరుగారు హోమియోపతి వాడి నిశ్శేషం చేద్దా మనుకున్నారు. సుందరం డబ్బుకు వెనకా ముందూ చూడకుండా ఖర్చు పెట్టాడు. యే విధానైతేనేం ఆ నల్గురు డాక్టర్లు పోగడి రోగి నొక దోవకు తెచ్చారు. సుందరం మాధవుణ్ణి యింక ముందైనా బుద్ధిగలిగి వర్తించ మన్నాడు. బావగారిని ఏమనొద్దన్నాడు. మామగారూ—అత్తగారూ చూస్తోస్తే, మాధవుడు సిగ్గుపడిపోయి తన బ్రతుకు బయట పడిపోయిం దని గుడ్డ అడ్డం పెట్టుకు ఏడ్చాడు.

ఆ ఖాయిలా ఖాయిలా 3 నెల్లకి కోలుకుని మంచంమీద నుంచి కాలు క్రింద పెట్టాడు. పట్టున ఫర్లాంగు నడవలేని తన బలహీనానికి దుఃఖించాడు. చిక్కి శల్యమై పోయినాడు.

ఒకరోజు మధ్యాహ్నం పథ్యం తిని ఆల్బకరా పళ్ళు తింటూ బల్లమీద కూర్చున్నాడు మాధవుడు. లోపలనుంచి "ఒరే మాధవా! యిదేనా నీమెడల్సు వున్న పెట్టె—యెంత బరువుగా వుందిరా" అని అందులోంచి మెడల్సు దండ తీసి "ఏదీ మెళ్ళో వేసుకోరా, ఒకసారి చూద్దాం. యింకా నీ జన్మలో, యీ దండలో యింకో మెడల్ చేర్చగలుగుదువుట్రా" అన్నాడు సుందరం. "ఏమిటోయ్ అట్లా అంటావ్, యింకో నెల్లో తయారై రేపు డిస్ట్రిక్టు స్పోర్ట్సులో ఫస్టుప్రయిజులు కొట్టట్రోయ్ అంటూ" రాఘవులు లోపలికొచ్చాడు.

మాధవుడు కళ్ళనీళ్లు తుడుచుకుంటూ "చెడు స్నేహితానికి ఫల మనుభవించాను.

(275 పేజీ చూడుడు.)

స్త్రీల బాధ్యత

విష్ణుభట్ల రామలింగశర్మ

దేశ, మత, కుల, గృహ, ఆరోగ్యవిషయములలో స్త్రీకి యున్న బాధ్యత పురుషునికి లేదు. ఈ చెప్పుటవల్ల పురుషునికి లేకపోలేదు కాని, స్త్రీకున్న బాధ్యతలో పురుషునికి యెన్నవ అంశ మున్నదో చెప్పలేనుగాని పురుషుని కన్న స్త్రీకి చాలా బాధ్యత గల దని నే నెరుగుదును. పురుషుడు యెంత దేశ సేవకు డైతే ఆతని తల్లి అంతకన్న యెన్నో రెట్లు దేశసేవకురాలై వుంటుంది. మన గాంధి గారిని చూడండి. ఆయనకన్న ఆయన తల్లి యెక్కువ భక్తురాలు. ఆమె గాంధిగారు పుట్టకమునుపు చాంద్రిమాన నియమముతో యుండెడిదట. ఇంకా కావాలంటే శివాజి మహారాజు విషయం చూడండి. ఆయనతల్లి ఆయనకు చిన్నతనంలో వీరపురుషుల కధలు చెప్పి నీవు కూడా యింతవాడివి కావా లని చెప్పేదిట. ఈ చెప్పుటవల్ల మనకు యేమి తేలుతుంది? శివాజీ కన్నతల్లియే యెక్కువ దేశసేవకురాలనీ, ఆయన ఘనతకు ఆమెయే కారణమనీ వేరే చెప్పనక్కర లేదు. పురుషుని బాధ్యత యెంతమటుకంటే, స్త్రీకి విద్య చెప్పించటం, యేదైనా విషయం వచ్చినపుడు ఆమెతో సంప్రదించి మరీ చెయ్యటం మొదలైనవి. స్త్రీకి ప్రత్యేకముగా పురుషుడు యిచ్చు స్వతంత్రము యేమియును లేదు. సీత, సావిత్రి, దమయంతి, చంద్రమతి, సుమతి మొదలైన వాళ్ళని చూడండి. ఇంకా ఆ స్త్రీలే పురుషునికి లేని స్వతంత్రము చూపించారు. హరిశ్చంద్ర చక్రవర్తి రాజ్యదానానికి నీళ్లు నములుతుంటే చంద్రమతి ధైర్యంచేసి దానంచేయించిందిట. లేక "నాకు రాజ్యమే కావాలి" అంటే హరిశ్చంద్రుడు యేమి చెయ్యాలో తెలియదు. అందాకాగూడా అక్కర్లేదు. సామాన్యముగా మన యిళ్ళల్లో సంగతులే మాట్లాడుకుందాం. యెవ రయినా బ్రాహ్మణుడు భోజనానికి వస్తే పురుషుడికి యిష్టము గాకపోయినా స్త్రీ రమ్మంటే చెల్లుతుంది. కర్మం జాలక స్త్రీకి యిష్టము లేకపోయిందా, ఆ రోజున పురుషుడు రమ్మంటే ఆ పూట వచ్చినవాడు, మొగుడు, పిల్లలూ యావన్మందీ షడ్రసోపేతంగా భోజనం చేసే రన్నమాటే. అందుకని స్త్రీ బాధ్యత దేశము దగ్గరనుంచీ గృహకృత్యములవరకూ యున్నది. పురుషుడు యేకారణముచేతయినా 'కూరచెయ్యాలి' అంటే, నాకు ఓపిక లేదు, చద్దిఅన్నంలో ఆవకాయ, గోంగూర పచ్చడీ వేసుకు తినమంటె, యేమి చెయ్యాలో? ఇంకా స్త్రీలవిశేషం చెప్పాలంటే ఒక చిన్నకథ చెపుతాను. మా చుట్టాలలో ఒకడు బాగా తెగ త్రాగినమీదట యింటికొచ్చి భార్యను ఒక నాలుగేండ్ల పిల్లవానినీ పట్టుకొని గుణ మర్దనం ప్రారంభించినాడు. కొట్టినంత సేపు కొట్టి వాడికి విసుగువచ్చిం తర్వాత పెళ్లాన్ని నువ్వు చచ్చిపోవా లన్నాడు? ఆమె సరేనన్నమీదట యెప్పు డని అడిగి "మీ రెప్పుడు చచ్చిపొమ్మంటే అప్పుడు పోతా"నని వాగ్దానం చేయించుకుని "తెల్లవారునప్పటికి పోవా' లని ఆజ్ఞ యిచ్చాడు. ఆమె "సరే"నని తెల్లవారు సరికి గన్నేరుపప్పు పుచ్చుకున్నది. ఆమెకు వాంతులు బయలుదేరినై. గోలఅయినది. డాక్టరుగారు వచ్చి చాలాకష్టమని చెప్పియేదో విరుగుడుపెట్టి కక్కించి తోచిన దేదో పుచ్చుకొని వెళ్ళిపోయినాడు. ఇంతలో మా ప్రబుద్ధ

నకు తెలివి వచ్చి ఆమె రెండుకాళ్లు పుచ్చు కొన్నాడు. ఆ తల్లి "ఫరవాలే"దని చెప్పి తనకు "కడుపులో నెప్పి" కలదని, దానికి ఆగలేక పుచ్చుకొన్నాననీ చెప్పి మా అయ్య గారి కేసు తప్పించినదట. ఇక్కడ కథ రాయటము నాపని గాదు. ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయి తన భర్త సౌఖ్యము కొరకు గాని, ఆతని సంతోషము కొరకు గాని, లేక భర్త మాట జవదాటకూడ దనిగాని పుచ్చు కున్నది. తరువాత తన భర్త సౌఖ్యము కొరకు అబద్ధమాడి కేసు తప్పించినది. ఇప్పుడు ఆ రెండు బాధ్యతలు ఆ అమ్మాయి మీద వున్నవి. ఇదొక విశేషము లేదు. మనము సామాన్యముగా, దొంగతనము, రంకుతన ములు, తాగుడు మొదలగు దురభ్యాస ములు కల కుటుంబములలో చూస్తూనే యుంటున్నాము. ఇటువంటి విచిత్రములు ఇంకా నేను యెరిగినంతలో నా స్నేహితులలో గాని, నా బంధువులలో గాని, అనేకము లున్నవి. పురుషునియొక్క జీవిత మంతయు "ఆడదానిపై నాధారపడియున్న"దని తెలివి గల ప్రతి మగవాడు ఒప్పుకొను విషయమే.

ఇందువలన అనుకూలము లేని దాంపత్యము పనికిరా దని వేరే చెప్పనక్కరలేదు. స్త్రీకి "విద్య చెప్పించుట" యను బాధ్యత పురుషుని పైనికలదు. కారణ మేమంటే స్త్రీ గర్భవతిగా నున్నప్పుడు యేది ధ్యానించు చుండునో అదే లోపల శిశువుయొక్క గుణము లగుటకు సందే హ మక్కరలేదు కదా! కనుక ఆ గర్భవతి యగు స్త్రీ తను చదువుకొన్నదయితే భార తము, భాగవతము, రామాయణము మొద లగు గ్రంథముల తాను చదివి వాటిల్లోవున్న గొప్ప ఉదార, శౌర్య, ధైర్య, దానాది సద్గు ణములను కడుపులో నున్న శిశువుకు అంద చేస్తున్నది.

అభిమన్యుడు మొదలగు వీర పురుషుల చరి త్రలు తెలిసిన మనకు ఈ మాటలు కొత్త చేయవు సరికదా, ఆనందాన్ని కూడా అంద చేయవచ్చు. శిశువు పుట్టిన తరువాతగూడా ఆమె తన పిల్లవానికి పెద్ద పెద్ద భావములు అలవడ చేయ గలదు. దీన్ని బట్టి ఆలోచిస్తే పురుషుని కన్న స్త్రీకి యెన్ని రెట్లు "బాధ్యత" కలదో చాలా తేలికగా మనము గుర్తింప వచ్చును.

(273 వ పేజీ తరువాయి)

భగవత్కటాక్షంతో బ్రతికిబయటబడ్డా-యింకా జన్మలో చెడు స్నేహితుణ్ణి చేరనీయ నని ప్రమాణం చేస్తున్నా" నన్నాడు. "భగవం తుడు నీకు ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదిస్తా డన్నాడు" రాఘవులు.

మాధవుడు ఆ దండని రెప్పార్పకుండా చూచి "యీ దండను తాకటానికి కూడా నాకు హక్కు పోయిం దనుకుంటున్నా" నన్నాడు. రాఘవులు "అధైర్యపడకోయ్. రేపీ పాటికి శాండో అవుతావ్. డిస్ట్రిక్టుస్పోర్ట్సు కమిటీ వాళ్ళు స్పెషల్ కప్పులమీద ముందుగానే నీ "పేర్లు చెక్కిస్తున్నార" టన్నాడు. మాధవుడు నవ్వు మొఖం పెట్టాడు.

ఆయుర్వేదాన్ని నిందింపవద్దు

డా. యం. వి. శర్మగారు, యల్. ఐ. యం.

వైద్యుని లోపము శాస్త్రముమీద వేయవద్దు. పండ్లు, కూరగాయలు, చివరకు నిమ్మకాయలు గూడా దొరకని చోట్లు ఉన్నవి. అక్కడ ఉన్న వారికి పథ్యము ప్రకృతి వైద్యము యేమి విధిస్తుంది?

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రమందు ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన భావము లెన్నెని యెంతయు మీ పత్రిక యందు చేర్కొనుట యుత్తమము. కాని యా శాస్త్రమందే వచింపబడియున్న ఔషధ పథ్యములతో కూడి యున్న చికిత్సలను సైతము ఖండించుటకు తగవైన కారణములు గాని అవసరము గాని కాన్పింప దని నా యుద్దేశము.

స్వస్థవృత్తములోని శ్లోకము నొకదానిని తమరు పైజాబునం దుదహరించి యుండిరి. నా సంస్కృత పాండిత్య మతివానము. మందు లేకున్నను, వున్నను పథ్యరహితమైనచో, వ్యాధులు కుదర వని యందు నే గ్రహించ గలిగిన యర్థము. అయ్యు సహజశక్తులకు ఓషధులతో సహాయముగూడ జేయుటవలన యింకను శీఘ్రము రోగనివారణ యగునని చికిత్సాకాండభావమై యెందు కుండ గూడదు? పథ్యములేని యౌషధము ప్రయోజనము గాక పోవచ్చును. నేను వ్రాసిన 16-6-40 తేది లేఖ యందుకూడ దీనికి భిన్నముగాక అనుకూలముగనే వ్రాసి యుంటిని. పైగా ప్రకృతివైద్యమందు నాకు యెక్కువ సానుభూతియు, తద్జ్ఞానమునుబొంద నభిలాషయు పూర్తిగ నున్నవని గ్రహింతురుగాక. హృదయపూర్వకమైన నాశంకల బాపుకొనుటకు వ్రాసిన దానిని తగు పద్ధతి యనియు, సత్యాన్వేషణ పద్ధతికి మంచిదనియు గ్రహించక పోకుందు రని నా విశ్వాసము.

ఆయుర్వేదమందు సహజవైద్యమునకు అనుకూలించునవనేకమున్నను, ప్రతికూలించునవియు, ముఖ్యముగ పథ్యములలో కాన్పించునని నేనురూఢిగా జెప్పగలను. మనదేశీయ పూర్వశాస్త్రముల యౌన్నత్యమును ప్రపంచ విజ్ఞాన మభివృద్ధి జెందుకొలదిన్నీ దినదినాభివృద్ధిగ, దేశదేశములందు గ్రహించి కొనియాడుచుండుట మీకు తెలియకుండు విషయముగాదు. ఆయుర్వేద శాస్త్ర మట్టివాని లోనిదే.

ఏ శాస్త్రమైనను అల్పశాస్త్రజ్ఞానానుభవులచే ప్రయోగింపబడినచో దుష్ఫలితముల గలిగింపక తప్పదు. ఆయుర్వేదవేత్తలని నేడు చెప్పుకొను నాటువైద్యు లనేకులకు యిటీవల వ్రాయబడిన కొన్ని గ్రంథములలోని రసాది యుక్త ఖనిజయోగములే గాని, ఆయుర్వేద శాస్త్రములో స్నేహస్వేదపంచకర్మలు, శస్త్రచికిత్స, కౌమారభృత్యము, ప్రసవచికిత్స, విషచికిత్స మొదలైనవి వున్న సంగతే తెలియనివారుగూడ నున్నారు. అట్టి వారు సక్రమమైన చికిత్సను పూర్తిగ జేయ నెట్లగును? దీనికి ఆయుర్వేదశాస్త్రము బాధ్యులుగాదు సహజవైద్యమందును సరిగ తెలియనివారు చేయించనిచో అనేక దుష్ఫలితములు గలుగునే! ఇవేమాత్రమున్నా పైవానికి తీసిపోవని నా నమ్మకము. కాని యిందుకు సహజవైద్యము బాధ్యులు గానేర దనే నా వాదన.

వ్రాయదలచిన యింకను యెంతోగలదు. విస్తరభీతిచే ముగించుచున్నాను. స్వవిషయ ప్రచారము, వున్నంతమటుకు యితర శాస్త్రముల సానుభూతి చూపుట మంచి పద్ధతియనియు, సంపూర్ణముగ పర్యాలోచింపనిచో అన్యపద్ధతియు మీచే కొనియాడబడునదియు, పైగా ప్రకృతి యితర సిద్ధాంతములవలె కాలక్రమేణా మార్పులు జెందకుండునదియునైన సూక్ష్మాంతర్దృశ్యాది విజ్ఞాన ఫలితమును అచంచల పునాదియుతమును (in fundamentals) నైన ఆయుర్వేద చికిత్సాఖండన మాత్రము పూర్తిగ విడచివేతురనియు నావినయ పూర్వకముగ కోర్కె. అందుకుగా ప్రార్థించెద. నా రెండు జాబులను తమ ప్రత్యుత్తరములను మీ పత్రికయందు ప్రచురింపించి దానికి కావలసిన పూర్తి సమాధానము లకుగూడ తావిచ్చెదరుగాక యని యాశించుచు మరల ప్రార్థించెద. చాల వరకు మీ ప్రకృతి పద్ధతులు ఆయుర్వేద మందున్నవి. నేడు గుర్తించిన రావి చెట్టు ప్రదక్షిణాలు, సుందరాకాండ పారాయణాదులు

ఆయుర్వేదమునకు క్రొత్తనిగాదు. ప్రత్యేక యితరశాస్త్రిములలోని, సహజవైద్యమందు యింకను లేనివి అనేక భూతగ్రిహ విషయములందు పెక్కుగలవు. ప్రకృతివైద్యమందు భూతగ్రహ వైద్యములను తావున్నదోలేదో తెలియదు (లేదనిదలచెద). ఆయుర్వేదమందు ప్రత్యేకముగ చెప్పబడియున్నది. రెండింటిలోను భగవత్ప్రార్థనాదులు పూర్తిగ నున్నవి. ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలలో అగ్రగణ్యుడగు కూనేగారు భగవత్సందర్భము యే మాత్రము తన వైద్యమున సంబంధించియున్నదని గ్రహించినాడో తెలియుటలేదు. కాని నేడు తమవంటివా రద్దానిని పూర్తిగ గ్రహించిరి. ఇట్టి వింకా యెన్ని పూర్వకాలముననే ఆయుర్వేద శాస్త్రమందు, యితర మన దేశీయ శాస్త్రములందు కాన్పించుచున వెన్నింటెని మున్ముందు ప్రకృతివైద్యము గుర్తింపవలసి యున్నదో! సూర్యప్రసారశక్తి దీనికి వుదాహరణము. ఇట్టి విషయములనెల్ల తమరు యెప్పుడును పర్యాలోచింతురని విశ్వసించెద.

సలహా:—

సంవత్సరం పొడుగూనా యెప్పుడోనో, యేకొన్ని సమయములందు తప్ప కూరగాయలు ఫలములు దొరకని, కష్టముపైనగాని, ఒక్కొక్కప్పుడు దొరకనట్టి, ప్రదేశములు కొల్లగ నున్నవి. నాకు బాగా తెలిసినంతవరకు నెల్లూరుజిల్లా సగం తక్కువగాకుండా యిల్లాంటి ప్రఖ్యాతిగల ప్రదేశాలతోనే నిండియున్నది. వివిధప్రాంతాలలోని 4 ప్రదేశములలో నౌకరి చేసియుండుటచే ఈ సత్యము నాకు స్వానుభవమున్నూ గూడాను. ఈచోట్లలో తప్పకుండా వుండేవి జొన్నలు, సజ్జలు, వరిగెలు, రాగులు, నీచమైన మరబియ్యం. అక్కడక్కడమాత్రం పప్పు, పండ్లు, కూరలు, ఆకులు అసలే కనుబడని దినాలకు లెఖ్ఖే ఉండదు. కందుకూరువంటి కొస్తబస్తి తాలూకా సెంటర్లోనే సహజవైద్యము జేయుచుండి ఆందుకు తగవైన ఆహార ఫలాదులకై తికమకలతో కాలం నెట్టు వాళ్ళు నాకే బాగా తెలుసు. ఇక పైజెప్పిన ప్రాంతాల్లో వుండేవాళ్ళసంగతి చెప్పవలసిందే వుండ దనుకుంటా. ఇట్టి పరిస్థితులకు తగిన ఆహార పానీయములు ప్రకృతి పత్రికలో సామాన్యముగ నుదహరింపబడుటలేదు. దారితప్పి యెపుడో యెక్కడనో శాస్త్ర లేదని నేననుటలేదు. మొత్తంమీద చదివేవాడికి యేమనిపిస్తుందంటే; సమృద్ధిగా ఫలాలు, కూరలు, సారలు, లేతనీళ్ళ కొంకాయలు, వీనిలోఅన్నీ లేక కొన్ని, లేకుంటే ప్రకృతి వైద్యం యేమాత్రం సాగదనితోస్తుంది. ప్రకృతివైద్యంలో వీనికిప్రతినిధులు లేవని నేననుకొనుటలేదు. కాని మీ పత్రికలో కూరలు, పండ్లుచిక్కుట పండుగలైన ప్రదేశాలకు కావలసిన ఆహారాది ఉదాహరణలు యెక్కువగ వుండుట, సహజ వైద్యవ్యాప్తికి యెక్కువ అవసరమని నా సలహా. కేవలము జొన్న సజ్జ మొదలైన వానిపిండ్లు, రొట్టెలు మాత్రమే తినియుండుట కష్టసాధ్యముగదా! వారికెట్లు యనుపానములు కలగును? ఈ విషయములపై నొక విపులమైన వ్యాసమును వీలగునంత త్వరలో ప్రచురించుటగూడ అవసరము. దయచేసి చిత్తగించ ప్రార్థన. నేజెప్పినచోట్ల మంచి నిమ్మకాయలుగూడ సామాన్యంగా చిక్కవు.

కొన్నిసందేహ - ప్రశ్నలు.

1. పచ్చికాయలకంటె, పండిన చింతపండులో పులుపు తక్కువ యుండును. చింతపం డెందుకు అధమము. మంచినిమ్మ యింకా విపరీతపులుపు. నీళ్ళల్లో కలిపితే (dilution) చింతపండెందుకు హీనము? చెడకుంటే!

2. నెయ్యి అగ్నివృద్ధ్యం, నేత్ర్యం, చల్యం, పిత్తహరం, వాతహరం అనియు, సర్వవిషమందు త్రాగించిన హృదయమును విషము సోకకుండ అడ్డుగ నావరించి రక్షించుననియు యిట్టి సల్లక్షణములు గలదనియు, (2) వెన్న నెయ్యివలె సులభ జీర్ణము గాదనియు కఫయుక్త వ్యాధులందు మొదలైనవానిలో వర్జ్యమనియు ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది. ఇందుకు విరుద్ధముగ వెన్న నెయ్యిలనుగూర్చి మీరు చెప్పుదురు. స్నేహములలోకెల్ల శ్రేష్ఠము నెయ్యి అని ఆయుర్వేదము, అధమము నెయ్యికొవ్వులని మీరు. ఇందలి నిజానిజములు తెలుపగోరెద.

3. రసయుక్తఫలము సర్వావస్థలయందు శ్రేష్ఠము, ప్రకృతి వైద్యమందని చెప్ప బడుచుండును. కఫ పైత్య వ్యాధులందు జలుబు, దగ్గు మొదలగు వానియందు ఆయుర్వేద పద్ధతిని నిషేధములున్నూ, దీనికి వుసిరిగ, దానిమ్మ (తియ్యవిముఖ్యము)లుమాత్రము (exception)లున్నూ వాని ప్రభావ గుణ సంపత్తిచేత. ఆయుర్వేద శాస్త్రకారుల హ్రస్వ దృష్టియే దీనికి కారణమా లేక వేరేమైన యుండునా?

4. "వృద్ధిః, సర్వేషాం సమానైః, విపరీతైర్విపర్యయః"

అని ఆయుర్వేద చికిత్సా పథ్యాదుల కాధార భూతమైన ముఖ్య సూత్రము. అనగా సమాన రసగుణ వీర్యాది రసయుక్తద్రవ్యములచే అట్టిగుణాదులు గలవానిని వృద్ధియు, దానికి విపరీతమైన వానిచే క్షైణ్యము బొందించును. ఇదే త్రిదోషములు, సప్తధాతువులయందునూ వర్తించును, అని తాత్పర్యము. దీనిని ప్రకృతి వైద్యమెంతవరకు గ్రహించిందో నాకు తెలియదు. ఇంకా గ్రహించకుంటే ముందు గ్రహించునేమో. మీ పత్రిక వెనుకసంచికలో నొక వ్యాసమును చదివినాను అందు యే ఆకారంగల వస్తువులు మానవునిదేహంలో ఆ యాకారంగల అవయవములను వృద్ధిజేయుటకు యెక్కువ ఉపయుక్తమని సారాంశముగ నున్నది. ఉదll ఉలవలు మూత్రపిండములకు బలమునిచ్చును. ఇది ఆయుర్వేదంలో అనాది నుంచి వున్న విషయం. పైగా సర్వసామాన్యమైన విషయం. అయితే పై వ్యాసంలో పై సూత్రములోని ఒక హంశ మగు ఆకారానికిమాత్రమే స్థానం యివ్వబడ్డది. పైసూత్రము ప్రకృతి వైద్యసూత్రములకు విరుద్ధమా, అనుకూలమా ?

5. క్షీరము మిక్కిలి సాత్వికాహారాలలో ఒకటి, అని ఆయుర్వేదమతం. ప్రకృతిజీవనం సర్వజంతువులయొక్క క్షీరము సహజవైద్యమున ఔన్నత్యము లేనందుకు కారణమేమి? గోక్షీరములు దేహమునకు చాలామంచివి గావా? దేహపోషణావశ్యక పదార్థము లన్నీ అందులో నుండునని గొప్ప శాస్త్రవేత్తల యభిప్రాయమే! కాదందురా ?

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ -

1940 సంll రం జూన్ నెల జమా ఖర్చులు

జమలు: వెనుకటి నిలువ 34-2-11, ప్రకృతి పత్రిక 41-15-3, పుస్తకములు 40-11-0, స్టోర్సు 10-1-8, అద్దెలు 7-0-0, జనరల్ పోస్టేజి 0-5-4, అచ్చుపని 51-8-0, అడ్వాన్సులు 35-13-0, మొత్తం 221-9-2.
ఖర్చులు: ప్రకృతి పత్రిక 56-12-6, పుస్తకముల పోస్టేజి 4-2-6, స్టోర్సు 31-11-1, నౌకర్లు 21-4-0, స్టేషనరీ 2-10-0, మిసలేనియసు 0-7-6, జనరల్ పోస్టేజి 1-5-3, అచ్చుపని 20-0-0, భరణములు 8-5-4, అడ్వాన్సులు తీర్చినవి 40-2-0, నిలువ రొక్కము 34-13-0, మొత్తం 221-9-2.

1940 సంll రం జూలై నెల జమా ఖర్చులు

జమలు: వెనుకటి నిలువ 34-13-0, ప్రకృతి పత్రిక 63-11-0, పుస్తకములు 31-0-0, అద్దెలు 7-0-0, స్టోర్సు 11-12-6, జనరల్ పోస్టేజి 0-4-0, అడ్వాన్సులు 23-8-0, పోస్టలు అడ్వాన్సునుండి 1-10-9, వడ్డీలు 210-0-0, మొత్తం 384-1-3.
ఖర్చులు: ప్రకృతిపోస్టేజి 6-9-6, పుస్తకములు 25-5-6, మిసలేనియసు 0-5-3, స్టేషనరీ 0-11-9, నౌకర్లు 21-6-6, జనరల్ పోస్టేజి 5-13-9, అచ్చుపని 242-4-6, భరణములు 45-5-4, నిలువరొక్కము 36-3-2. మొత్తం 384-1-3.

పి. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

విద్యుత్ సాధ్య సంవర్ధనము.

(Electro Culture)

శ్రీ దిగవల్లి శేషగిరిరావు.

ఇన్ని మైనిపురీజిల్లా కలెక్టరు, ప్రొఫెసర్ యస్. యస్. నెహూ్రు ఐ. సి. యస్. గారు కనిపెట్టారు. మాగ్నెటోను చెట్లు, పశువులు, మనుష్యులు, నీరు మొదలగు జీవం గలవాటిమీద ప్రయోగిస్తే వాటిలో విద్యుత్తు ప్రవేశించి బలము కలిగించుట, వృద్ధి యగుట, బాగా పెరుగుట, వ్యాధులు కుదురుట మొదలైన లాభాలు కలుగుతాయి. దీనికి కావలసిన మాగ్నెటో (Magneto) పదిరూపాయల్లో దొరుకుతుంది ఎల్లకాలము పనికి వస్తుంది. దీని నిజానిజాలు తెలుసుకొని అమెరికా, జర్మనీ, ఫ్రాంసుదేశాల్లో ఉపయోగించి ప్రజలు చాలా లాభాలు పొందుతున్నారు. మనదేశంలో యునైటెడ్ ప్రావిన్సు గవర్నమెంటువారు ఉపయోగించి చూసి, దీని ఉపయోగాన్ని ఎక్కువగా పొగిడారు.

ఈ పద్ధతిప్రకారం చేసి చూసి అనుభవంమీద అనేక మంది దేశీయులు, విదేశీయులు యిచ్చిన ఎన్నో అభిప్రాయాలున్నాయి. మన మద్రాసురాజధానిలో కూడా యీ విధానాన్ని అక్కడక్కడ అవలంబించి లాభం పొందుతున్నారు. ఇందులో వ్రాసిన విషయాలన్నీ అనుభవంమీద వ్రాసినవే. ఇది హిందీ, ఇంగ్లీషు భాషలలో వుండటంచేత నా ఆంధ్రసోదరులకోసం తెలుగులో అనువాదంచేసి ప్రకటిస్తున్నాను. అతి చవుకలో అనేకవిధాల లాభాలు చేకూర్చే యీ విధానాన్ని కనిపెట్టిన శ్రీ నెహూ్రుగారు సదా మనభారతీయులకు వందనార్హులు.

మాగ్నెటో

(Magneto)

ఇది ౬, ౭ అం. పొడవు, 3,౪ అం. వెడల్పు, ౪,౫ అం. ఎత్తు వుంటుంది. ఒకవేపు త్రిప్పటానికి చక్రం, రెండోవేపు తీగెలు వుంటాయి. ఈ తీగె ఒక్కొక్కప్పుడు లోపల, ఒకప్పుడు బయట వుంటుంది. ఒకటిగాని, ఒకటికన్న ఎక్కువగాని తీగలు వుంటాయి. ఎక్కువ తీగెలు వుంటే వాటి నన్నిటిని కలిపికట్టాలి. ఎంతపొడవు కావలసివస్తే అంతతీగె తీసుకోవాలి. మేగ్నెటోచక్రం త్రిప్పితే రవ్వలు (Sparks) వస్తాయి. రవ్వలు వస్తున్న వనటానికి గుర్తు చేతికిదెబ్బలుతగులుటే. ఈ రవ్వలను కళ్ళారా చూడాలంటే మేగ్నెటో పైభాగపు యినుపముక్కపై తీగెకొనను పెట్టి చక్రం త్రిప్పితే కనిపిస్తవి. ఒక అంగుళం పొడవున్న రవ్వలో ఆరువేల వోల్టుల విద్యుత్తువుంటుంది. చక్రం ఎన్నిమాట్లుత్రిప్పితే ఎన్ని రవ్వలు వస్తాయో తెలుసుకొని దాన్ని బట్టి కావలసినంతసేపు రవ్వలను పుట్టించవలెను.

విద్యుత్ సాధ్యసంవర్ధనము

(Electro Culture)

చెట్లు, మనుష్యులు, నీరు, పశువుల్లో విద్యుచ్ఛక్తిని సమావేశపరచి, అందువల్ల వృద్ధిపరచే విధానాన్నే విద్యుత్ సాధ్యసంవర్ధనము (Electro Culture) అంటారు.

మూలసిద్ధాంతం

ప్రాణంగల ప్రతి జీవిశరీరంలోనూ, కోట్లకొలది సూక్ష్మరంధ్రాలున్నాయి. వాటిలోగల కణములకు (Cells) విద్యుత్తు చేరేలాగు చేస్తే వాటిబలం, శక్తిన్ని వృద్ధి అవుతాయి. దీనివల్ల గుణంకూడ తొందరగానే కనిపిస్తుంది. విధానం తేలిక, డబ్బుకర్చు తక్కువ.

ఇవి ఆరువిధాలు

(౧) రేడియో మేగ్నెటిక్ - రేడియో అయస్కాంతం (Radio magnetic)

(౨) అగస్కారైజేషన్-అగస్కారీకరణము (Agaskari-sation)

(3) స్పార్కింగ్ - రవలను పుట్టించుట (Sparking)

(౪) ఎలెక్ట్రో పెయింటింగ్- విద్యుల్లేపనము (Electro painting)

(౫) గుర్విచ రేజ్ (Ultra Violet Rays)

(౬) సంబద్ధ (Electro Magnetic)

౧. వైద్యుత చుంబకము

(Electro Magnetic)

(అ) లోతుగ గొయ్యి తవ్వి దానిమీద యినప జల్లెడ పెట్టి దానిమీద ఎరువు, దానిమీదమన్నూపోసి విత్తులు పెట్టినట్లయితే, పాదులు పెట్టినగింజలు జల్లెడ లాకొన్న విద్యుచ్ఛక్తివల్ల త్వరగా మొలుస్తయి. ఇదేవిధంగా

చెట్టు తొందరగా పెరగాలంటే, చెట్టు మొదలుకు చుట్టూ అంటుకు నేలాగ యీజల్లెడ చుట్టినా, కొమ్మకు తగిలించినా, లాభం పొందవచ్చును.

(అ) పూర్తిగా విడిపోకుండా వుండి విరిగిపోయినకొమ్మ వుంటే, ఆ కొమ్మకు దీన్ని తగిలిస్తే, ఆ కొమ్మ అంటుకుంటుంది.

(ఇ) ఈ యినపజల్లెడ తగిలించిన చెట్ల ఆకులు ఎక్కువ పచ్చగా వుంటాయి. కాయలు బాగా వుండటమే కాక, రుచిగాకూడా వుంటాయి.

చెట్టులావు ననుసరించి, యీజల్లెడపొడుగూ, వెడల్పూ వుండాలి.

ఈ జల్లెడ ఒక అంగుళం లోతున భూమిలోను, రెండు అంగుళముల ఎత్తు నేలపైనా వుండాలి.

దీనివలన లాభాలు:— అప్పుడప్పుడు చెట్టుమొదలుకు చుట్టూవుంచిన యీ జల్లెడను రవలుపుట్టిస్తే, చెట్టుకు ఏవైనా పురుగులు పడితే చచ్చిపోతాయి.

చాలా చెట్లుంటే?

రెండు కఱ్ఱలు తీసుకో. వాటిని పొలం రెండు చివరలా పాతు. పాతినతరువాత రెండుకఱ్ఱలపై చివరలకూ యినపదికాని, రాగిదికాని బండుగాటి తీగెను తీసుకొని, ప్రతిచెట్టు మొదలుకు తాకునట్లుగు కట్టు. తరువాత మాగ్నెటో (Magneto) తో, ఆ తీగెను రవలుపుట్టించు. అప్పుడు చెట్టుకు పట్టిన పురుగులన్నీ చచ్చిపోతాయి.

అన్నిలోహాల జల్లెడల్లోకీ ఇనపది, తుత్తునాగపుది Zinc) యెక్కువ ఉపయోగకరమైనవని అనుభవంమీద తెలుసుకొన్నారు.

జల్లెడ యెల్లా తగిలించాలి?

ఏవిధంగా ఊడదియ్యాలి?

జల్లెడ ఎప్పుడన్నా తగిలించవచ్చు. ఎప్పుడూ వుంచవచ్చు. చెట్టు ఎప్పుడైతే బాగా పూరి లావు అవుతూం దని తోస్తుందో అప్పుడు జల్లెడను కొంచెం వొదులు చెయ్యాలి.

జల్లెడజాకెటు తగిలించడం:—

చెట్టుకు ఎక్కడైనా జబ్బువస్తే, అక్కడ జల్లెడను గొలుసులాగు తగిలిస్తే వెంటనే తగ్గుతుంది. ఇట్టి హారాన్నే మనుష్యులకు మెడలో తగిలిస్తే నిద్రరానివారికి తొందరగా నిద్ర వొస్తుంది. చెట్లకు ½ లేక అంగుళం వెడల్పుగల గొలుసు లాభకారి. మనుష్యులకైతే వక అంగుళం నుండి నాలుగంగుళాల పొడవు వరకుగల గొలుసు తగిలించాలి.

౨. ఆగస్కారీ కరణము.

(Agaskarisation)

బి. బి డబ్ల్యు. ఆగాస్కార్ గారు కనిపెట్టటంవల్ల దీనికీ పేరు వచ్చింది. ఈయన విద్యుత్తు ప్రవహింపజేసిన నీటివల్ల లాభాలు కనిపెట్టారు. నీటిలో విద్యుత్తును ప్రవహింపజేయటానికి రవలు వొదలాలి. నీటిలో మేగ్నటోతీగెను వదలితే, అందులో విద్యుత్తు ప్రవహిస్తుంది. విద్యుత్తు నీటిలో చేరుతున్నట్లు దృష్టాంతానికి నీటిలో చెయ్యిపెట్టితే (విద్యుత్తు పంపేప్పుడు) చెయ్యి నెట్టివేయబడుతుంది.

ఉపయోగించే విధము :— ఈ నీటిని ఎప్పుడన్నా ఉపయోగించవచ్చును. నీళ్ళలో విత్తనాలగింజలు వేసి విద్యుచ్ఛక్తిగల నీటిలో ఒకటి, రెండు గంటలసేపు ఉంచితే చెట్లు చాలా పెద్దవి అవుతాయి. అన్నిరకాల విత్తనాల గింజలూ యీ విధంగా చెయ్యవచ్చును. కాయలు, పువ్వులు బాగా వుంటాయి. తుపాను వచ్చినా, గాలి వచ్చినా కాయలు రాలవు.

ఎక్కువ నీటిలోనికి విద్యుత్తు పంపుట:—నీళ్లల్లో ఎక్కడికి విద్యుత్తు పంపాలంటే అక్కడ మేగ్నటో తీగెను పెట్టు. కుండలోగాని, చెరువు, నుయ్యి, కాలువ, నదులలోనికిగాని, విద్యుత్తు పంపవచ్చును. నీరు నిలవ ఉన్నచోటయితే అక్కడ తీగెను తగిలించి కొంచెం సేపు స్పార్కుచేస్తే (మూడు. నాలుగు నిమిషాలు సాధారణంగా చాలు)ఆ నీటికి విద్యుత్తు వస్తుంది. పారే నీరైతే దానిమధ్యకు తీసికొనిపోయి స్పార్కుచెయ్యాలి. చుట్టూ రాళ్ళతోగాని, సిమెంటుతోగాని కట్టిన వాటిలో మూడువారాలు దాదాపు యీ శక్తి నిలిచి వుంటుంది. మట్టివైతే వకవారం ఉంటుంది. తరువాత మళ్ళీ స్పార్కుచేస్తే విద్యుత్తు వస్తుంది. పెద్ద పెద్ద భాగాల్లో విద్యుత్తు ప్రవేశపెట్టాలంటే అయిదారుచోట్ల తీగను వుంచి స్పార్కు చెయ్యాలి.

దీనిలాభాలు:—ఈ నీరు చెట్లకు చల్లుట, పోయుటవల్ల చెట్లు పెరుగుతాయి. మంచికాయలు కాస్తాయి. పువ్వులు బాగా పూస్తాయి. విత్తులు నానవేయుట వల్ల త్వరగా మొలుస్తాయి. బాగా పెరుగుతాయి.

గొడ్లకు యీ నీరు యిస్తే బలం వచ్చి యెక్కువపాలు యిస్తాయి.

గాయాలు యీ నీటితో కడిగితే తొందరగా మానుతాయి. కన్ను, ముక్కు, చెవి, గొంతువ్యాధులకు యీ నీరు బాగా పనిచేస్తుంది.

ధాతువుతో చేసిన పాత్రల్లో ఉన్న నీటికి విద్యుత్తు పంపాలంటే, ఆ పాత్రలక్రింద కొయ్య, లేక అద్దాన్నుంచి విద్యుత్తును పంపాలి.

ఇట్టి నీటివల్ల చెట్లకు పట్టిన పురుగులు చస్తాయి. చెట్లకు గల జబ్బులు నశిస్తాయి. మంచువల్ల పాడైన చెట్లు బాగుపడుతాయి.

౩. రవలు పుట్టించుట

(Sparking)

విద్యుచ్ఛక్తిని చెట్టు, పశువు, మనుష్యుడు — వీటిలో ప్రవేశపెట్టే విధానాన్ని స్పార్కింగు (రవలు పుట్టించడం) అంటారు.

నీటికి చెయ్యాలంటే, మేగ్నెటోతీగెను నీటిలో పెట్టి చక్రం త్రిప్పుతుండాలి. అప్పుడు అందులో విద్యుత్తు ప్రవేశిస్తుంది. (౪ లేక ౫ నిమిషాలు చాలు.)

గింజలకు చెయ్యాలంటే యినుపపళ్లెంలో గింజలు పోసి పళ్లెంకు తీగెను తగిలించి స్పార్కు చేస్తే, మొక్క తొందరగా పెరుగుతుంది.

చెట్లకు తగిలించిన జల్లెడకు తీగె తగిలించి పైవిధంగా చేస్తే చెట్టుకు పట్టిన పురుగులు పోతాయి ఎక్కువబలం వస్తుంది. ఎండిన కొమ్మకూడ చిగిరిస్తుంది. అట్టి కొమ్మకు జల్లెడ తగిలించి స్పార్కు చెయ్యాలి.

పశువులు, మనుష్యుల కంఠగ్రంథులలో యీ శక్తిని ప్రవేశపెడితే జీర్ణశక్తి వృద్ధిపొందుతుంది. బాధ కల చోట స్పార్కు చేస్తే బాధ పోతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు నాలుగైదు మారులు స్పార్కు చేస్తే ఎక్కువ శాంతికూడా కలుగుతుంది

౪. గుర్వీచ రేజ్

గుర్వీచరేజ్, లేక ఏమరేజ్ నే (Ultra Violet Rays) అంటారు. ఇవి ఉల్లిపాయలు, ముల్లంగి, గాజరగడ్డలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ మొక్కలు ఏపంట మొక్క చుట్టూనైనా పాతితే అవి ఎక్కువగా పండుతాయి. ఈ విధంగా చేసి రబ్బరు మొక్కగూడా పెంచవచ్చు.

4

౫. విద్యుత్తు లేపనము

(Electro Culture Painting)

కిరసనాయిలులో స్పార్కు చేసి విద్యుత్తు పంపితే దాని గుణం నీటివలె మారుతుంది. ఆ కిరసనాయిలును కాయలకు పూస్తే, ఆ కాయలు చాలారోజులవరకు పచ్చివిగా ఉంటాయి. చూపులకు అందంగా కూడ ఉంటాయి. ఇట్లే పువ్వులకుకూడ చెయ్యవచ్చును,

౬. సంబద్ధం

పైపద్ధతులలో ఒకటికి యింకొకటి సహాయం చేస్తే ఆ పద్ధతిని సంబద్ధం అంటారు. ౧. గింజలను విద్యుత్తుగల నీటిలో నానబెట్టుట, ౨. చెట్టుకు జల్లెడ తగిలించుట, ౩. చెట్టుకు తగిలించిన జల్లెడకు స్పార్కు చేయుట, ౪. ఎల్లప్పుడు విద్యుత్తు గల నీటిని పోయుట. నీటిలో విద్యుత్తు వచ్చినట్లు తెలుసుకోవలెనంటే, విద్యుత్తు వచ్చిన నీటి రుచి మారుతుంది. విద్యుత్తు పారుతున్న నీటిలో వేలు పెడితే, ఆ వేలు తోసివేయబడుతుంది. ఒకసారి విద్యుత్తు పంపిన విత్తులకు వాటి నాలుగు తరములవరకు ఆ శక్తి ఉంటుంది. కాని ప్రతిమారు విద్యుత్తు పంపుటే మంచిది. అందువల్ల పంట వృద్ధి అవుతుంది.

ఇట్టి పంటకు ఎటువంటి ఎరువైనా పనికొస్తుంది. (Organic Farm Yard Manure) ఉపయోగిస్తే, దాని పైని జల్లెడపెడితే మంచిది.

ఏ రకం భూమిలోనైనా యీ ఎలెక్ట్రోకల్చర్ సహాయంతో వ్యవసాయం చేయవచ్చును. ఊసరక్షేత్రాల్లో కూడా లాభదాయకంగా పనిచేసింది ఇసుక నేలల్లో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది ఏమాదిరి నీటిలోనైనా సరే యీ విద్యుత్తు ప్రవేశపెడితే దాని దోషాలన్నీ పోయి లాభదాయకం అవుతుంది.

పళ్లు, పువ్వులు, కూరగాయల వ్యవసాయం, కోడిగ్రుడ్ల వ్యాపారం, పాలవ్యాపారం చేసేవాళ్లకు యీ ఎలెక్ట్రోకల్చర్ లాభదాయకం.

ఉల్లిపాయను ఉపయోగించే విధం

వ్రణం, నాడీవ్రణం, గ్రంథులకు కాగితం గొట్టంలో ఉల్లిపాయపెట్టి వ్రణంమీద కొంతసేపు ఉంచాలి.

నొప్పి, గాయం, కురుపులు మొదలైనవి కడిగి ఉల్లినీటితో కడిగితే లాభకరం. (క్రొత్తగా తీసిన ఉల్లిపాయ దానికి

౧౦౦ రెట్లు నీటిలో ౫ నిమిషాలు ఉంచితే తయారవుతుంది.)

వాపులు, దెబ్బలు మొదలయినవాటిమీద ఉల్లిపాయ చూపించాలి.

వ్రణం పక్వం కావలెనన్నా, నెత్తురుకారటం ఆగిపోవాలన్నా, ప్లేగు గ్రంథులు మాసాలన్నా ఉల్లిపాయను మెత్తగా నూరి వాటిపైని కట్టాలి.

ఆ యేడు తీసినవిగాని, అప్పుడే తీసినట్టివిగాని ఉల్లిపాయలను ఉపయోగించాలి.

గ్రంథుల (Glands)కు బలం కలిగించటానికికూడా ఉల్లిపాయను చూపిస్తే లాభకరం.

ముల్లంగి, గాజరగడ్డలు గొడ్లకు పెడితే చాలామంచిది.

౧-అ. మంచపుకోళ్ళక్రింద మూడంగుళాలు పొడుగు' మూడంగుళాలు వెడల్పుగల రబ్బరు పెడితే నిద్ర వస్తుంది. పాతసైకిలు, లేక మోటారుయొక్క ట్యూబుగాని టైరుగాని పనికివస్తుంది.

ఆ. ఒక అణా ముత్యాలు తీసికొని ఇనుపతీగెకు గ్రుచ్చు. మొదటిరోజు రాత్రి ఒకతీగెతో చేసిన హారం, రెండవ రాత్రి రెండుతీగెలది, మూడవరాత్రి మూడుతీగెలది, నాల్గవరాత్రి నాల్గుతీగెలు (ముత్యాలు గుచ్చినట్టివి)గల హారాన్ని ధరించు. వీటితోపాటు అందానికి గురుకు రంగులను కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఒక తీగెగల హారానికి తెల్లముత్యాలు, రెండు తీగెలుగలదానికి బంగారు రంగువి, మూడుతీగెలు గలదానికి బాదంరంగు (పసుపు ఎరుపువన్నెల మిశ్రమం) ముత్యాలు. నాల్గు తీగెల హారముకు ఆకుపచ్చరంగుముత్యాలు ఉపయోగించు. పడుకోబోయేటప్పుడు పైప్రకారం ధరిస్తే మంచి నిద్ర వస్తుంది.

౨. అగస్కా రైజ్డ్ నీటిని తయారు చెయ్యాలంటే యీ విధంగా చెయ్యాలి.

పాతమోటారు, లేక మోటారుసైకిలు మేగ్నెటో (Magneto) వర్కుషాపులోనూ, మోటారుకంపెనీలోనూ సుమారు ౧౦ రూపాయల ధరలో దొరకుతుంది. దాన్ని తెచ్చి దానికి ఉన్నచక్రాన్ని తిప్పితే రవ్వలు వస్తవి. చక్రం తిప్పేటప్పుడు దానికి ఉన్న తీగెను నీటిలో పెట్టి చక్రాన్ని ఒకటి రెండు రవ్వలు నీటిలో పడేటంతవరకు(గాజు, లేక మట్టిపాత్రయందలి నీటికిమాత్రం) తిప్పితే విద్యుత్తుగల నీరు తయారవుతుంది.

చెరువులోగాని, నూతిలోగాని, యిట్టి నీరు తయారు చెయ్యాలంటే ౫, ౬ చోట్ల ఎక్కువసేపు పైవిధంగా చేస్తే విద్యుజ్జలం తయారవుతుంది. ఇట్లాంటి నీటితో నోరు, కళ్ళు, పన్ను, చెవి, ముఖం కడుక్కొంటే వాటి సమస్తబాధలు పోతాయి. కురుపు, రణం, తీట, గజిపొక్కులకూడా యిది చాల లాభకారి. రోజుకు ౩, ౪ సార్లు జబ్బుగల ప్రదేశాన్ని శుభ్రంగా కడగాలి. ఇట్లా బయటిభాగాలు కడిగినతరువాత ఉదయం ఒక గ్లాసునీరు, నిద్రించబోయే టప్పుడు ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగితే చక్కని నిద్ర వస్తుంది. ఆకలి అగుట, జీర్ణమగుట, నులిపురుగులు తగ్గుట మొదలగులాభాలు కలుగుతాయి. ఎప్పుడూ యిట్లాటి నీరు ఉపయోగిస్తూవుంటే చక్కటి ఆరోగ్యంకలవారై ఉంటారు.

౩. ఉదయం ఎండలో రబ్బరు బూటు తొడుక్కొనిగాని, ఎండు గడ్డిమీదగాని సూర్యుడివైపు ముఖం పెట్టి యీ క్రిందివిధంగా ప్రాణాయామం చేస్తే బలం కలుగుతుంది ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. ౧, ౨, ౩ వరకు లెక్కిస్తూ (ముక్కుతో) గాలి పీల్చు. ౧, ౨, లెక్కించేవరకు గాలిని లోపల ఆపు. మరల ౧, ౨, ౩ వరకు లెక్కిస్తూ గాలిని విడువు. ఈ విధంగా క్రమక్రమేపి పైని చెప్పిన లెక్క ప్రకారం ఎక్కువ చేసికొంటూరావాలి.

ఈ విధంగా ౫, ౬ నిమిషాలు చేస్తే చాలు. శీతకాలంలో అయితే ౭-౭½ గంటలమధ్య, ఎండకాలం అయితే యింకా ముందు, యీ విధంగా చెయ్యాలి.

౪. భోజనం చేసే టప్పుడు ఉల్లిపాయలు, ముల్లంగి మొదలైనవి పళ్లెం లేక మట్టిపాత్రలోపెట్టి వాటిమీద కొద్దిగా మెత్తగా నూరిన ఉప్పు చల్లి తినటం మంచిది. వీలైతే, దానిమీద నిమ్మకాయరసం పిండితే యింకా మంచిది. నిల్వవున్న ఆరిపోయిన ఆహారవస్తువులను ఉదయం ఎండలో ఒక అరగంటసేపు వుంచి తింటే ఆరోగ్యకరం.

౫. సంధి, వాతపునొప్పులు మొదలైన వాటి చోట్ల ౫ లేక ౧౦ నిమిషాలసేపు ఆ బాధ గలచోట ఉదయపు ఎండను చూపించు. గ్లాండులర్ ఆక్టివికేషన్ మేగ్నెటో తీగెను మొట్టమొదటి కంఠగ్రంథి యందలి రెండవ కంటి కొనక్రింద, మూడవ గ్లాండుపైన, నాల్గవ

గ్లాండుక్రింద,వెన్నెముక చర్మంమీద ఒక అరనిమిషం సేపు తిప్పాలి. దీనివల్ల భయపడవలసిన పని లేదు. ఏనుగు, గేదెకుకూడా యిట్టి తీగెతోవచ్చిన ఒక రవ్వ చేతనే చాలాలాభం కల్గుతుంది. ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు.

అ జ్వరం వచ్చినప్పుడు (Fever Mixture) విద్యుజ్జలంతో తయారు చేసినా, భోజనపదార్థం పైని ఒక అయస్కాంతపు రవ్వ పడవేసినా చాలా లాభం కలిగిస్తుంది. అనుభవంమీద ఇది చాలాలాభకారిగా తేలింది.

ఆ. ఒలుబు, పడిశెములకు మందుకు బదులు రాత్రిళ్ళు వేడినీళ్ళల్లో ఒక విద్యుత్కణంపడేసి, నిమ్మకాయ లేక పుల్ల నారింజకాయ రసం పిండి త్రాగితే తగ్గిపోతుంది.

ఇ. డయేరియా, రక్త వికారాలకూ విద్యుజ్జలం త్రాగటం చాలా లాభకారి. ఒక్కొక్క విద్యుత్కణము కంఠం, మెడ, తలవెనుకభాగంలో వదలితే మరీ లాభిస్తుంది. ఇంకా ప్లీహ, గొంతుకలందు కూడా వదలాలి.

ఈ బలహీనంగా ఉన్నచోట్ల బలం వచ్చేటట్టు చెయ్యాలంటే రబ్బరు ఆసనం, లేక గడ్డిచాపమీద కూర్చోపెట్టి విద్యుత్తు కోరినభాగంలో సులువుగా పడేటట్టు కూర్చొని, పడుకొని, లేక నిలుచొని ఉండేటట్టు చేసి విద్యుత్కణాలు అక్కడికి వచ్చేలాగు చేస్తే లాభం కలుగుతుంది.

ఈ రబ్బరుచాప, పాతట్యూబు కోసి కొంచెం సేపు (౪, ౫ నిమిషాలు) దానిపైకి విద్యుత్తు పంపితే తయారవుతుంది.

౧. సాధారణంగా వీలైనంతవరకు విద్యుజ్జలం త్రాగుటే మంచిది. విద్యుజ్జలంలో మందు కలిపి తాగితే యింకా గుణకారిగా ఉంటుంది.

౨. విద్యుత్కణాన్ని శరీరంమీదకు పంపదలచుకొంటే రబ్బరు ఆసనంమీదగాని ఎండుగడ్డి చాపమీదగాని కూర్చోపెట్టి కొద్ది నిమిషాలసేపు విద్యుత్తు పంపాలి. క్రింద కూర్చుంటే లాభకారిగా ఉండదు. ఈప్రకారం మూడురోజులైనా చెయ్యాలి. అవసరమైతే పదిరోజుల కొకసారి వరుసగా మూడు రోజులు చెయ్యాలి.

ప్రారంభ దశలో ఉన్నవ్రణం, అన్నివిధాలైన బాధలు తేలు, పాముకాట్లు, తీట, దురద, కురుపులు, పుండ్లు సమస్తమైన కంటి వ్యాధులు, జ్వరం, మలేరియా, హృదయవ్యాధులు మొదలైనవాటిమీద బాగా పని చేస్తుంది.

తెల్లవెంట్రుకలు గలవారికి అవనూనెలో విద్యుత్తుప్రవేశింప జేసి ఆ నూనెను తలకురాస్తే వెంట్రుకలు నల్ల బడతాయి.

కొన్ని వాసన గల పూలచెట్లకు విద్యుత్తు పంపటంవల్ల వాటి (పూల) రంగు మారింది.

ఒక మనిషికి ప్రతిరోజూ తలనొప్పి వస్తూఉండేది. ఎన్నోమందులు ఎంతో డబ్బు ఖర్చుపెట్టి పుచ్చుకున్నా తగ్గలేదు. అప్పుడు కొన్నిరోజులు తలకు విద్యుత్తుపంపుటచే తగ్గింది.

కోడిగ్రుడ్లకు విద్యుత్తు పంపుటచే బాతుగ్రుడ్లవలె పెద్దవయాయి.

విద్యుత్తును జేర్చి విత్తిన విత్తనాల కాయలు చాల రుచిగాను, పెద్దవిగాను వుంటున్నాయి.పూలచెట్లకు ఎక్కువ పువ్వులు పూశాయి.

అకాలంలో కూడా పూయుట, కాయుట విద్యుత్తును ప్రవహింపజేయుటంవల్ల చేయవచ్చు. సకాలంలో అయినవాటివలె బాగానే ఉంటవి.

విద్యుజ్జలంలో వేసిన తవుడుతో పెట్టిన కుడితివల్ల పాలు ఎక్కువగాను, రుచికరంగాను ఉంటున్నాయి. నెయ్యి బాగా ఉంటూంది ఇట్టినేతిని మైన్‌పురీ, కలకత్తాలలో ఎక్కువ ఖరీదిచ్చి కొంటున్నారు.

చెరుకురసం వండేటప్పుడు విద్యుత్కణాలు దాంట్లో వేయటంచేత బెల్లం తెల్లగానూ, రుచిగానూ ఎక్కువగానూ అయింది.

కోడిగుడ్లకు యీ కిరణాలు పంపటంచేత వాటి నుండి పెద్దకోళ్ళు వచ్చి ఆరోగ్యంగాను, బలిష్ఠంగానూ ఉంటున్నాయి. అవి ఎక్కువ గుడ్లనుకూడా పెడుతాయి,

మురుగునీరు అనగా పురుగులు మొదలైనవి గల చెరువు లేక నిల్వఉన్న నీటిలో ౧౦, ౧౫ నిమిషాల సేపు విద్యుత్తు పంపితే అవిచచ్చి నీరు శుభ్రంగాఉంది.

చంటిబిడ్డల తల్లులకు విద్యుజ్జలం తాగటాని కిస్తే పాలు వృద్ధి అవుతాయి. ఆ పాలుత్రాగిన పిల్లలు చురుగ్గానూ, బలంగానూ ఉంటారు.

Rickets (పిట్టపారుట) వ్యాధిగలపిల్లలకూ, విరేచనం పచ్చగా అయ్యే పిల్లలకూ కంఠంలో వుండే గ్రంథుల మీద కణాలు పడేట్టు తల్లికీ, పిల్లవానికీ చేస్తే వెంటనే తగ్గుతవి. నొప్పి ఉన్నచోటుకు కిరణాలు పంపితే నొప్పి తగ్గి సుఖంగా ఉంటుంది.

గింజలు మునిగేట్టు నీరుపోసి ఆ నీటికి విద్యుత్తు పంపి, ౫ గంటలు అయిన తరవాత గింజలు నాటితే తొందరగా

మొలుస్తాయి. చెట్లు పెద్దవి అవుతాయి. కాయలు పువ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రుచిగా ఉంటాయి. స్పార్కు చేసి ఇచ్చిన ప్రతివస్తువు తేలికగా అరుగుతుంది.

కిరసనాయిల్లో స్పార్కు చేసి ఆ నూనె పువ్వుల మీద చల్లితే వాటిరంగు మదురుతుంది.

సూర్యోదయసమయమందు, సూర్యాస్తమయ సమయమందలి సూర్యకిరణాల్లో విద్యుత్తుఉంది. ఆ సమయాల్లో సూర్యుడివేపు చూస్తూవుంటే కొన్నాళ్లకు కంటి జబ్బులుపోయి తేజస్సు వస్తుంది.

సెల్యులైడ్, లైకోపోడియముల కంటే ధాతువుతో చేసిన కాడలు, కంటి అద్దాలకు బిగిస్తే కంటికాంతి, దృష్టి పెరుగుతుంది.

ఇంటి నాల్గుగోడలకు పైని కొయ్యమేకులు కొట్టి రాగి, లేక యినుపతీగె చుట్టి దానికి స్పార్కు చేస్తే కోతులు మొదలైనవి లోపలికి రావు.

ఎలక్ట్రికల్చర్ గొలుసు మెళ్ళో వేసుకొంటే చెడ్డకలలు, కలవరింతలు రావు

కసరతు, నూనెరాచుకోటం, ఆటలు, ప్రాణాయామం మొదలైన వాటివల్ల శరీరంలో విద్యుచ్ఛక్తి వృద్ధి పొందుతుంది.

విద్యుత్తు ప్రవేశపెట్టిన లోహభస్మంవల్ల పాండురోగం మొదలైనవి తగ్గుతవి.

కాలినపుండ్లకు ఏదన్నా నూనెలో స్పార్కు చేసి అది రాస్తే తగ్గుతుంది.

నీటిలో మునిగినవాడిపొట్ట వొత్తి నీరు బయటకు రప్పించి శ్వాస ఆడకపోతే, ఊపిరితిత్తులు, ప్రక్కటెముకల మీద స్పార్కు చేస్తే సుఖంగా ఉంటుంది.

హిస్టీరియా, అపస్మారం, మూర్ఛ, దయ్యం, భూతం, మస్తిష్కవికారం, కల్లు, నల్లమందు మొదలైనవానిమత్తు గాయం, దెబ్బలు తగిలి స్పృహలేక పడిపోయినవానికీ, స్పార్కు చేస్తే స్పృహవచ్చి కులాసాగా ఉంటాడు. అవసరమైతే విద్యుజ్జలం అతనిమీద చల్లవచ్చు.

ప్లేగుగ్రంథులకు యీకణాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. అలసినప్పుడు అక్కడక్కడ స్పార్కు చేస్తే బలం వచ్చి, ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.

బెణుకులు మొదలైనవాటిమీద పెదవి, చెయ్యి, ఎముకలు మొదలగువాటిలో వచ్చునొప్పులూ అన్నీ స్పార్కు చేస్తే తగ్గిపోతవి.

పక్షవాతం ఉన్నచోటా, సంధివాతపునొప్పులు ఉన్నచోటా స్పార్కింగు చేసి, స్పార్కింగ్ నూనె రాస్తే రక్తం పారి బాగుపడుతుంది.

కలరా, ఉబ్బసం, జలుబు, రాజయక్ష్మ, టైఫాయిడ్, మసూచికం, నరములవల్ల కలిగే కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, వాతరోగం, కఫవ్యాధి, వేడి, మొలలు, కుష్ఠు, జ్వరం, బెరిబెరీ, రెడ్ఫీవర్, ఎల్లోఫీవర్, మలేరియా, ప్లీహవ్యాధి, యకృత్తు, కుక్షి సంబంధ వ్యాధులు, స్పార్కింగువల్ల యితర మందులు యిచ్చినా యివ్వకపోయినా కుదురుతవి. ఈ మూడు రకాలవాటినీ ఉపయోగిస్తే యింకా గుణకారి.

మూత్రాశయంలో రాయి వుండి మూత్రం సరిగా రాకపోతే రాయిఉన్నట్టు తోచినచోటుకు క్రిందిభాగంలో స్పార్కు చేస్తే బాధ తగ్గి మూత్రం సాఫీగా అవుతుంది. గుండె కొట్టుకోటం ఆగితే అక్కడ స్పార్కు చేస్తే తొందరగా గుణమిస్తుంది. ఇంజెక్షన్లకంటె మంచిది. ఎక్కువగా పనిచేసి, ఎక్కువసేపు మేల్కొని ఉండవలసినవారు తలమీద స్పార్కు చేసుకొంటే చాలా లాభకారి.

Thyroid Glands మీద స్పార్కు చేసి, తల రెండు వైపుల స్పార్కు చేసి మాల ధరిస్తే పిచ్చివాడుకూడా బాగు పడతాడు.

మూలవ్యాధి, పిచ్చి, ప్రదరగర్భవ్యాధి మొదలగువాటికి స్పార్కింగు గొప్పగా పనిచేస్తుంది.

స్త్రీ పురుష రహస్యస్థలాలయందలి వ్యాధులు స్పార్కింగువల్ల తగ్గుతవి. వంధ్యాత్వము. నపుంసకత్వము స్పార్కు చేయటంవల్ల స్పార్కింగ్ ఆయిల్ రాయటంవల్ల తగ్గిపోతవి

మోటారుడ్రైవర్లు మేగ్నెటోకు బదులుగా ప్లగ్ వైరువల్ల లాభం పొందవచ్చు.

పల్లు కదులుతుంటే దానికి స్పార్కు చేస్తే బిగుస్తుంది. దీనివల్ల నూటికి ముప్పైపాళ్ళు పంట వృద్ధి ఉంటుందని కనిపెట్టారు.

స్పార్కింగు నీటిలో స్నానం చేస్తే, గంగాజలంలో స్నానము చేస్తే ఎంత ఆరోగ్యకరమో అంత ఆరోగ్యకరం.

వెన్నెముక, ప్లీహాలమీద స్పార్కు చేస్తే దేహానికి శక్తి వచ్చి, సుఖనిద్ర వస్తుంది.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవభాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(జూలై సంచిక తరువాయి)

చెట్లను, పుట్టలను, గుట్టలను, జంతువులను, కర్రబొమ్మలను, సర్వేరాళ్ళనుగూడ పూజించుట కిదియే కారణముగాని మరి యేమియు గానట్లు తోఁచుచున్నది. ఈ తత్త్వ మెరింగియే గాబోలు మా జనని తన జీవితమునందెన్నఁడును, యే క్షేత్రమునకును బోయి యుండలేదుగాని తులసిని పూజించి, సూర్యునికి మ్రొక్కుచుండెడిది. మా వదినెగారు అత్తగారి ననుసరించెనుగాని, యింతవరకు యాత్రలు జేతునని యెగిరి పడలేదు.

వ్యసనములు తగ్గిపోయి మానవుల మనస్సులు స్థిరముగా భగవదాయత్తమగుటకై కొందరు బుద్ధిమంతు లూహించి, పూర్వకాలముననే వేదములు ఉపనిషత్తులు, కర్మలు, మతములు క్షేత్రములు, శాస్త్రములు, పురాణములు, కథలు గల్పించి కొంత మేలుఁజేసిరి. గాని తుదకవి కొందరివలన మార్పు వహించి మానవ విజ్ఞానమునకు గర్భశత్రువులై పోయినవి. చిత్తము దైవాయత్తమైన వానికీ విశ్వమంతయు తన్మయత్త్వముగాను, మహదానంద భరితముగాను, దైవస్వరూపముగాను తోఁచుచుండుటవలన, నతఁడా నిరాకారుఁడగు పరమేశ్వరునికి నామ రూపగుణాది యవలక్షణము లాపాదింప నంగీకరింపఁడు. మరియు నూరకే యుపవసింపని మూఢుఁడు సైతము తండ్రి తద్దినమునాఁడు కొంతసేపు విధిగా నుపవసించి స్నానముచేసి తీరును. భోజనసమయమందైనను పాదప్రక్షాళనముఁ జేయ నంగీకరింపని నవనాగరికుఁడు సైతము యేదోయొక పర్వదినంబున విధిగా నదిలో చన్నీళ్ళస్నాన మొనరించి తీరును. ఎంతటి పిసినారియైనను సరియే యాత్రకేగినచో కొంత ధనవ్యయము చేసితీరును. ఇట్టి విషయంబుల వలన కూపస్థమండూకముల భాతిగా జీవించు వారికి కొంతవరకు లోకతత్త్వ మవగాహన మగుచుండును. అట్టి వారికి కష్టసుఖములు, ధర్మాధర్మములు, యుక్తాయుక్తములు గోచరించును. అందు కొఱకు బుద్ధిమంతులు నదీ తీరములలోను, పర్వత శిఖరముల మీఁదను, మహాదారణ్య మధ్య ప్రదేశములయందును, ఆలయ, ప్రాకార, గోపురమంటపాదులను వ్యయప్రయాసలకు లోనై నిర్మించి, యందు విగ్రహంబులను ప్రతిష్ఠించి, మడి మాన్యంబు లేర్పరచి శాశ్వతపరచిరి. అట్టివి దైవనిర్మితములని ప్రకటించిరి. ఇట్టి పలువిషయంబులు మానవునికి ప్రకృతి నిజ తత్త్వ, సత్త్వములు బోధపడువరకు సహాయముగానుండి విధిగా కొంతవరకు మనోశాంతిని, భక్తిని ప్రసాదించుచుండును. మరియు హిందూ మత మవలంబించనివాఁడు బౌద్ధ మత మవలంబించి తృప్తుఁడౌచున్నాఁడు. బౌద్ధుఁడు మహమ్మదీయ మతమునంది సంతసించుచున్నాఁడు. ఇట్లే ప్రతివాఁడును యేదోయొక మతమువలన కొంత సుజ్ఞానము నార్జించుచు పరిపూర్ణుఁడుగాక సందేహముతో తంటాలు పడుచుండును. గావున నేమతమైనను సరియే ప్రకృతికి వ్యతిరేకము గానిచో నది యవశ్యమనుసరణీయమే !

మరియు మేము విక్టోరియారాణి రాజ్యకాలంబునఁ బుట్టి, సప్తమఎడ్వర్డు రాజ్యకాలమున

చదువుకొని, పంచమజార్జి రాజ్యకాలమున యోగము సమష్టించి, అష్టమయడ్వర్డు రాజ్యకాలములో నీ వ్రాత ప్రారంభించి, షష్టమ జార్జిరాజు రాజ్యకాలమున ముగించితిమి. తిలకు, లజపత్రాయి, దాసు, నెహ్రూ, గాంధి, మాలవ్యా, రవీంద్రనాథ ఠాకూర్, అరవిందయోగి, కందుకూరి వీరేశలింగం, చిలకమర్తి లక్ష్మీనరసింహ్వాం, వడ్డాది సుబ్బారాయుడు, వేదం వెంకటాగ్రియశాస్త్రి, వావిలికొలను సుబ్బారావు, కాశీనాధుని నాగేశ్వరరావు, న్యాయపతి సుబ్బారావు మున్నగు ప్రముఖులకు మేము సమకాలీనులము. ఐరోపా మహాసంగ్రామము, గాంధిగారి సత్యాగ్రహదీక్ష, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయ నిర్మాణము, స్వరాజ్య హడావిడి, శారదాబిల్లు, అస్పృశ్యతా నివారణ ప్రయత్నములు, యిండియాకు బాధ్యతాయుత స్వరాజ్య ప్రాప్తి, కాంగ్రెసువారి రుణపరిష్కారబిల్లు, మద్యపాన నిర్మూలన శాసనము, పొగాకుపన్ను మున్నగు పెక్కుబిల్లులు ప్రవేశపెట్టుట మేము బాగుగా నెరుంగుదుము. ఇంతదూరమేల వ్రాసిరని మా పాఠకులలో నెవ్వరైన సందేహపడవచ్చును. అందుకు మాజవాబిది. గతకాల చరిత్రలో తగిన యాధారములు దొరకక "నన్నయ" బ్రాహ్మణుడని యొకరు,అబ్రాహ్మణుడని యొకరు వ్రాయుటయు, వేమన విశ్వకర్మయని యొకరు, రెడ్డియని యొకరు వాదించు చుండుటయు, జరుగుటచే మాకుల స్థల, కాలనిర్ణయమును, భావికాలపు ప్రజలు సులభుగా తెలుసుకొనుట కొఱకే నేనింత దూరము వ్రాయవలసివచ్చినది. మాపాఠకులందుకు క్షమింపవలెను. మరియు "మీకు సమకాలీనులుగా, గాంధి మహాత్ముడు, తిలకు మహాశయుడు, నెహ్రూ పండితుడు గాని యితరు లుపకరించరా ?" యని యడుగవచ్చును. మా గ్రామములోను సమీప గ్రామములోను గల పుల్లయ్యను, వెంకయ్యను మా సమకాలీను లని తెలిపినచో మీరు మమ్ము తిరుగ "ఏ పుల్లయ్యా, యే వెంకయ్యా" యని యడుగక మానరు. అందువల్ల కొంత కాలక్షేపము గలుగుట, ప్రయోజనము లేకపోవుట సంభవంబగును. పైవారైనచో నా యిబ్బంది యించుకయు లేకనే చాల సులభముగా ప్రతివారికిని విషయము మవగాహన మగుట కాటంక ముండదు. అంతేగాని గొప్పవారితో పోల్చుకొన్నంత మాత్రముచేత మేము కూడ గొప్పవార మనిపించు కొనుట కుద్దేశించిన ట్లెవ్వరును భావింప జనదు. వెర్రిగానో మొర్రిగానో నేను స్వీయ చరిత్ర వ్రాయుట కారంభించితిని గావున నిది భూమిపై చిరకాల ముండునది గావున, మేముగాని,మా కుటుంబీకులుగాని యిదివరకు గొప్పపేరు కీర్తులు గలవారుకారు గావున, మా కాలనిర్ణయము చేయుటకు నేనిట్లుచేసితిని. ఈ విషయము కొందరి కనుచితముగా తోచినఁదోచవచ్చును.గానినాకట్లెంత మాత్రము తోచుటలేదు. మరికొంతమంది కిందలి యంశములెల్ల ననుచితము లైనట్లును, నిరుపయోగములైనట్లును, తోచవచ్చును; గాని మావలె ప్రకృతి నాశ్రయించి జీవించువారి కిందే విషయమును వికటముగాఁ దోచదు. అజ్ఞానుల కెట్లుఁదోచినను బాధలేదు.

౨౨ యోగవిఘ్నము

మే మవలంబించిన హఠరాజయోగ సంజనితం బగు " మహాయోగము " నిర్విఘ్నముగాను, సర్వాంగ సుందరముగాను నెరవేరుచున్నది. దేహము,మనోస్వాధీనముగా నడచుట కంగీకరించినది. ఇంద్రియరాజ్య ప్రతిభ సన్నగిల్లినది. మళయాళ పర్వతారణ్యములలోని యూటజలంబులతో బాటు అచ్చటి లేత కొబ్బరికాయలలోని యెలనీటిని యపరిమితముగాఁ గ్రోలినను, కొండయరఁటి ఫలంబుల నధికముగా మెక్కినను జ్వరాదిరుగ్మతలేవియు మాదరికి రాజాలక పోయినవి. క్రమముగా వ్యసనము లన నెట్లుండునో తెలిసికొనఁజాలని స్థితి సంప్రాప్తమైనది. సహజములగు కందమూలఫలాదులెల్ల నమృతతుల్యములై దేహారోగ్యమున కుపకరించు చున్నవి. మలమూత్రములునిర్బాధకముగావెలువరించుచున్నవి. దైవానుగ్రహమువలన 1930 నాటికే, మా దరిద్రదశకూడ చాలాభాగము తొలఁగి నిత్యకృత్యానుకూలమగు వసతి యేర్పడినది.తుదకు చిరకాలముగా మనస్సునందున్న యాత్రా సంబంధమగుకోరిక శ్రీ పుచ్చా వేంకటరామయ్యశర్మగారి కృపవలనను, శ్రీ మంతెన కృష్ణంరాజుగారి సహాయమువలనను నిర్విఘ్నముగా కొనసాగినది. ఇఁక నేమిఁగావలయును? యోగశక్తివలన వాయుతత్వవిమర్శ చేయవలసియున్నది. ఇంతవరకు చేసినకృషివలన భూజలాగ్నితత్వములు కొంతవరకు బోధపడినట్లు అనుభవమైనది. వాయుతత్వవిమర్శకై కొంతకృషి ప్రారంభించితిమి. దానితోకుండలీశక్తి మేల్కొని చురుకుగా పనిచేయుటకు ప్రారంభించినది. దాని యుద్రేక మడంచుటకు ఆహారము మిక్కుటముగా మెక్కవలసివచ్చినది. ఆ యజ్ఞములో కోట్లాది యరఁటిపండ్లు వేలాది గుమ్మడికాయలు లక్షలాది కొబ్బరికాయలు, పుట్లాది దోసకాయలు, బస్తాలాది శనగలు భస్మీపటలమైపోయినవి. ఒక సంవత్సరము డైరీలో26పుట్ల దోసకాయలు తెప్పించినట్లు వ్రద్దున్నది. ఇవిగాక పెండలము, శిరగడము, నారింజ, బత్తాయి, నిమ్మ, పంపరపనస, పనస, దొండ, బీర, పొట్ల, ఆనబ, పుత్స, వేరుసెనగ, మామిడి, వెలగ, ఖర్జూర, తాటి, సీతాఫలము, రామాఫలము, బొబ్బాసి, బెండ, గోధుమ, మొక్కజొన్న, పెసలు మున్నగు పెక్కు పదార్థములను గూడ విరివిగా తెప్పించి వానినెల్ల సహజముగా నుపయోగించితిమి.

ఆ సమయమున మాకు గావలసిన సరకుల కొఱకును, కొట్టులో విక్రయించు సరకుల కొఱకును మా తమ్ముఁడు నరసింహరాజు పాలకొల్లు సంతకు నర్సాపురం బజారుకు తఱుచుగా పోయి వచ్చుచుండెడివాఁడు. వాఁడు మాకంటె బలిష్ఠమగు దేహతత్త్వముగలవాఁడగుటవలన, వానికి తిరుగుట చాల సంతోషముగా నుండెడిది. మావలె వాఁడును సహజసాత్త్వికపదార్థములు భక్షించుచున్నను, వాయుసాధన కనువగు పరిస్థితు లతనికి గుదర లేదు. మేము ప్రతిదినమును తడవకు 60కుంభకముల వంతున దినమునకు మూఁడుసార్లు ప్రాణాయామము నిర్బాధకముగా చేయఁ గలిగితిమి. చిన్నతనములో మూఁడవయేట వాతమువలన మాతమ్ముని కుడిచేయి జబ్బిచ్చి యెండిపోయినది. వాఁడేదైనా బండపనులుచేయుట కభిలషించుచుం

డెడు వాఁడుగాని, మావలె వడ్రము, శిల్పము మున్నగు యూహాప్రయోజనకార్యములను గూర్చి, శ్రద్ధవహించుచుండెడు వాఁడుగాఁడు. అందుకు వాని యసభ్యతకూడా కొంత కారణమై యుండెను. పైగా వానికి వర్తకాభిలాష మెండుగాఁ గలదు. అది వాని నప్పుడప్పుడు భ్రమింపఁ జేయుచుండుటవల్లను, తఱచుగా బస్తీలవెంట తిరుగుచుండుటవల్లను, శ్రమలేకుండా ధనసంపాదనఁ గలుగు ననెడి దురాశా ప్రభావమువల్లను, మాతో నప్పుడప్పుడు మరల కొట్టుఁబెట్టెద నని హెచ్చరించి చెప్పుచుండెడి వాఁడు. అందుకు మేము చాలా కాలమువరకు అంగీకరింప లేదు. కాని వాఁడు పనలేక వ్యర్థముగా తిరుగుచుండుటచేతను పైగా పగలు నిద్రించు చుండుటచేతను, మేము తుదకు వాని పోరు పడలేక 1925 లో గల్లాపెట్టె, తక్కెడ, తట్టలు, బుట్టలు, డబ్బాలు, తూనికరాళ్ళు, కొలపాత్రలు మున్నగు సామానులు సంపాదించి, కొంతడబ్బు పెట్టుబడిపెట్టి 1924లో తీసివేసిన కొట్టును మరల ప్రతిష్ఠించితిమి. మా తమ్మునికి అంతటితో మనశ్శాంతి గుదిరినది. సరకు లన్నియుఁ దెచ్చి పూర్వమువలె కొట్టునందుంచి అమ్మక మారంభించెను.

కొట్టులో అమ్మకమువలన తేలికగా నెలకు 10 రూపాయిల వరకు రాఁబడి వచ్చుచుండెను. అట్లొక సంవత్సరము జరిగిన తరువాత వాఁడు, కొంచెం మనస్సుమారిపోయి కొట్టులో గూర్చున్నప్పుడు యేమియు తోచక, వేయించిన బటాణీగింజలో, శనగగింజలో మాకుచాటుగా తినుట కారంభించెను. ఆయలవాటంతకంతకు లావై బజారులో చప్పిడి రొట్టెలు చేయించుకొని తినుటవరకు పెరిగిపోయినది. వాఁడు బజారునకు పోయి వచ్చిన రోజున మాతోఁబాటు పచ్చిపదార్థములను తినుటకు చాల శ్రమఁజెందు చుండెడివాఁడు. ఆకారణమును మేము సరిగా గుర్తింపజాలక నడక బడలికవల్లను, గాళుపుతగులుట వల్లను, వానికి తిండి సహించుటలేదని తలంచుకొని యూరకొనెడివారము. పైగా నింతశ్రమపడి కొట్టుకొఱకై తిరుగుట మంచిపని గాదనియు దానిని ఎత్తివేయవలెననియు పలుసార్లు మేమిరువురమును నయమున, భయమున నందలించి వానితో చెప్పుచుండెడి వారము. ఎన్నిచెప్పినను ఆమాటలు వాని బుర్రకెక్కినవి గావు. తుదకు వాఁడు చాటుగా చుట్టలు గాల్చుట గూడ ప్రారంభించెను. ఆ పనితో వాని నాలుకకు రుచిస్వీకరణశక్తులు కొంతవఱకు నశించిపోయినవి. అందువలన వాని జిహ్వకు అరఁటి, కొబ్బరి, మామిడి, సపోటా, బొబ్బాసి, చెఱకు ద్రాక్ష, ఖర్జూరాది యమితరుచి గల పదార్థములు తప్ప, ఆనబ, బీర, పొట్ల, పెండలం పెసలు, శనగలు, మున్నగు సాధారణ చప్పిడి వస్తువులు మునుపటివలె రుచించెడివి కావు. పైగా వానికి మధ్య మధ్య శుక్లనష్టము గూడ గాన్పించుచుండెను. మేమిద్దరమును తుదకు వాని దొంగతనమును గుర్తించి యొకనాఁడు వానిని గట్టిగా చీవాట్లుఁ బెట్టితిమి. అప్పుడు వాఁడతిదీనవదనుడై "యింతటినుంచి నాకు అన్నముతో దోస మున్నగు కాయకూరలు డుకఁ బెట్టించి, పెట్టించినఁగాని వీలులేదనియు అట్లు చప్పిడిగా వంటపదార్థములు బెట్టించుచున్నచో నే నిఁక తప్పుడు భోజనము జోలికి పో ననియు చెప్పెను. (సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

578 Pages 150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth.

.... Rs. 20

For detailed prospectus apply to.--

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

A PAH ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక [illegible] సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయములిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపశక్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0, ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు. ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యేపదార్థములు తినుటవలన నయమయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు అచ్చగుచున్నది

క్రొత్తకూర్పు 24 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **స్త్రీ వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్చబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు.—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.





అక్టోబరు

1940



సంవత్సర చందా

రు **3-0-0**

బెజవాడ

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంధములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంధములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంధములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడిసీటికాపు, ఉచ్ఛ్వసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంధములు

నిర్వ్యాచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చిపిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంధములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయు-వు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంధములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సరం చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22

★ బెజవాడ.

అక్టోబరు 1940

సంచిక 10

ఆయుర్వేదాన్ని నిందింపవద్దా?

"సాంకర్యము లేని ఆయుర్వేద వైద్యము ప్రకృతి వైద్యమే"

సెప్టెంబరు ప్రకృతి పత్రికలో 276 వ పేజీలో యీ శీర్షికతో ఒక వ్యాసము ప్రచురింపబడినది. దాని కిది జవాబు.

వారు అందు యిట్లు వ్రాసిరి. "సహజ శక్తులకు ఓషధులతో సహాయము గూడ జేయుట వలన యింకను శీఘ్రముగా రోగ నివారణ యుండు నని చికిత్సా భావ మని యెందుకుండ గూడదు?"

వ్యాసకర్త వ్రాసినది యథాతథముగా తీసుకొంటే మాకు భిన్నాభిప్రాయ మేమియు లేదుగాని అనుభవములో దీనికి వ్యతిరేకమే జరుగుచున్నది. ఏమంటే సహజ శక్తులకు తోడుపడే ఓషధులు వాడటం ప్రకృతి వైద్యము యొక్క అభిప్రాయమే ఐయున్నది. ప్రకృతి వైద్యాచార్యులు గూడా అలాగే చెప్పుచు వచ్చుచున్నారు.

ఇంకను వారిట్లు వ్రాసిరి:— "ఆయుర్వేద శాస్త్రములో స్నేహ స్వేదపంచకర్మలు, శస్త్ర చికిత్స, కౌమార భృత్యము, ప్రసవ చికిత్స, విష చికిత్స, మొదలైనవి ఉన్న సంగతే తెలియనివారుగూడ నున్నారు. "ఈ జాబితాకు నేను స్వస్థవృత్తముగూడ జేరుస్తాను" అట్టివారు సక్రమ మైన చికిత్స పూర్తిగా చేయ నెట్లగును? దీనికి ఆయుర్వేద శాస్త్రము బాధ్యురాలు గాదు."

కాకపోవచ్చును. కాని అట్టివారే గదా ఆయుర్వేద వైద్యులుగా చలామణియగుచున్నది. వారిచ్చు మందేగా అమృతముగా స్వీకరింపబడుచున్నది? అట్టివారిచ్చు మందులనే గా మా పత్రికలు చెడతిట్టుచున్నది గూడా!

ఆయుర్వేద వైద్యమునందు నేర్చుకొనవలసిన విషయము లెన్నో గలవు. అందు పేర్కొన

బడిన త్రిదోష సిద్ధాంతము చాలా గొప్పది. కాని ఎంతమంది వైద్యులకు త్రిదోషముల యొక్క స్వభావము తెలియును? అల్లోపతి వైద్యునివలెనే ఆయుర్వేద వైద్యుడుగూడా చిహ్నములను పోగొట్టటానికి ఏ విషమో పాషాణమో, నాభియో, నేలవేమో, విషముష్టియో నేపాళమో, చిత్రమూలమో, వాడితే అదంతా ఆయుర్వేదమే యని మేముహర్షించి ఊరకుండ జాలము. ప్రకృతి వైద్యమునకు వలెనే ఆయుర్వేదమునకుగూడ ఒక త్రోవ యున్నది. నా నమ్మిక యేమంటే సాంకర్యము లేని ఆయుర్వేద వైద్యము ప్రకృతి వైద్యమే యని. వృద్ధత్రియము వారి గ్రంథాలు చదివి నట్లయితే అడుగడుగునకు మన కీ విషయమే స్ఫురిస్తూ ఉంటుంది. ఐతే మన దురదృష్ట వశాత్తు అందులో గూడా ఎన్నో ప్రక్షిప్తాలు జేరినయి. ఆ సంగతి గూడా సూక్ష్మముగా విచారించేవారికి తప్పకుండా కనిపించుతవి. ఈ తుక్కంతా ఆయుర్వేదము క్రింద చలామణీ యగుటకు మేము యిష్టపడము.

నిరపాయములైన త్రికటుకాలు, త్రిఫలములు, పంచపల్లవాలు, పంచత్వల్లాలు, పంచశాఖాలు వానితోనే సులభముగా అనేక రోగాలు నయము చేయవచ్చును. ఇదంతా గూడ ప్రకృతివైద్యమునకు చాలాసమీపంగా ఉన్న విధానము. మిగిలినదంతా మా నడకకు వ్యతిరేకమైనది. ఒక నిర్దిష్టమైన త్రోవను పొయ్యేటటువంటి మా అనుయాయులకు అడుగడుగునకు అడ్డము వస్తూఉండే దుష్టకంటకములయొక్క స్వరూప స్వభావములను మేమెత్తి చూపే తీరాలి. "నాన్యః పంథా విద్యతే".

ప్రకృతివైద్యములో భూతచికిత్స లేదేమో నని వ్యాసకర్త సంశయించెను. తప్పకుండా ఉంది. ప్రకృతివైద్యములో కూనే వైద్యము ప్రాదేశమాత్రము. ఇంకా సపాదలక్ష గ్రంథ మున్నది. దానినంతా దేశభాషలలోకి మార్చుటకు మేము చేసే ప్రయత్నము సఫలమయ్యే యెడల ఈ వ్యాసకర్త లటువంటి పండితులకు ఆయుర్వేదవైద్యము ప్రకృతి వైద్యమే యని తెల్లము కాకపోదు.

సలహా అనే శీర్షికతో వారు వ్రాసిన విషయములకు జవాబు. మెట్టనే పండే ధాన్యములన్నీ గూడా సేంద్రియము లగు లోహ లవణములతో కూడియే యున్నవి. నీటిలో పండే వరి యందు మాత్రమే లోహలవణములు చాలా తగ్గివుంటవి. అందువలన సహజంగానే మెట్ట ధాన్యములు తినువారికి కూరగాయలు వరి బియ్యపు అన్నము తినేవారు తినునంత తిన నక్కరలేదు. రోగములు గూడా వరిబియ్యపు అన్నము తినేవారికి వచ్చినట్లుగా మెట్టధాన్యములు తినువారికి వచ్చుటలేదు అనే సంగతి మనకు నిత్యానుభవమై యున్నది. మెట్ట వూళ్ళలో జీవించే వారు యెంతో చురుకుగాను, ఓపికగాను పనిచేస్తేనేగాని వారికి పంటలే పండవు. అందువలనగూడ వారి దేహములయందు రోగకారణము లైనటువంటి ఆమ్లములు వృద్ధి పొందక క్షారసంపదలు మెండుగా నిండుకొని యుండును. చిక్కు యెక్కడ వచ్చినదంటే మెట్టఊళ్ళల్లో జీవిస్తూ మెట్ట ధాన్యములు తినక దిక్కుమాలిన మరబియ్యమును దిగుమతి చేసుకొని తినేవారికి మాత్రమే రోగములు వస్తున్నవి. వారు గూడా కూరపాదులు పెంచుకొన వలె

నంటే ఏ దొడ్డిలోనో పెంచుకొన వచ్చును. తప్పకుండా కూరగాయలు కాస్తవి. అమెరికా వంటి భాగ్యవంతమైన దేశములోగూడా యెవరి కూరగాయలు వారు పండించుకొనేందుకు ప్రయత్నము చేయుదురు. మన్ను, నీరు యెక్కడ వుంటే అక్కడ కూరగాయలు తప్పకుండా కాచి తీరుతవి. తాము స్వయముగా కష్టపడుట క్లిష్టములేక యెవరో కూరగాయల నమ్మవలెనంటే వాళ్ళకు గూడ కొనేవారు లేక, పడ్డ కష్టమునకు సరిపోవు ఖరీదురాక, పెంచలేక పోవుచున్నారు. తప్పకుండా కూరగాయలు యెవరికివారు పెంచుకోదగినవి గానే యున్నవి. నాలుగు కూరపాదులు దోడ్లో పెట్టుకొని రోజుకు కాసిని నీరు పోస్తూ ఉంటే యెంత కాపైన కాచును. స్నానములకు యెంతో నీరు వాడతాము. ఆ నీరంతా చెట్టు మొదటికి తెస్తే తప్పకుండా యెంతో కాపు కాస్తుంది. కనుక ఒక దేశంలో కూరకాయలు కాయవంటే అది ఆ దేశస్థుల యొక్క ఔదాసీన్యము వలనగాని, సోమరితనమువలన గాని కాయ లేదుగాని ప్రయత్నము చేస్తే కూరగాయలు కాయని దేశమే నాకు కనపడలేదు.

సందేహ ప్రశ్నలకు జవాబులు

1. నిమ్మపండు, చింతపండు రెండు మంచివే. ఐతే నిమ్మకాయ యెప్పటి కప్పుడు లభిస్తుంది. చింతపండు నిల్వ ఉంచుకోవలసి వస్తుంది. ఈ తేడా తప్పితే చింతపండులో దోష మేమియు లేదు. నిమ్మకాయ లేకపోతే చింతపండు తింటే వచ్చే ప్రమాద మేమియును లేదు.

2. నెయ్యి, వెన్న వీనిని గురించి మీరు వ్రాసిన విషయములు యింకా పరిశోధించి తేల్చవలసినవిగానే ఉన్నవి. మీరు చెప్పినదే సత్యముగా ఒక్కొక్కప్పుడు నాకు గూడా తోస్తూఉంటుంది. ఐనప్పటికి కొంతమంది జనముమీద వాడిచూస్తేనేగాని వాటి నిజానిజములు చెప్పుటకు వీలులేదు.

3. ఆయుర్వేదములో అగ్ని దీపన కెక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొంటారు. ప్రకృతి వైద్యములో రోగ పదార్థాన్ని పచనము చేయుటకు యెక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొంటాము. ఆయుర్వేదము కఫాన్ని కాల్చి వెలువరిస్తే, ప్రకృతి ద్రవించి వెలువరిస్తుంది. ఈ స్వల్ప భేదంచేతనే పథ్యములలోగూడ భేదము వస్తుంది. ఖజ్జలీ ప్రకరణ మంతాగూడా తీసుకుంటే దీపనమునకే తోడుపడుతుంది. ఈ దీపనముచే ఒక్కొక్కప్పుడు ధాతువులుగూడా కాలిపోతవి. అందువలననే ప్రకృతి వైద్యాచార్యులు ఈ ద్రవించే విధానాన్ని అవలంబించినారు.

"వృద్ధిః సర్వేషాం సమానైః
విపరీతై ర్విపర్యయః"

ఇదే ప్రకృతి వైద్యము గూడా అవలంబిస్తున్న విధానము. ఏ ఆకారముగల వస్తువులు ఆ ఆకారముగల అవయవమును బలపరుస్త వని చెప్పుమాటలలో అది ప్రాదేశిక సత్యమేగాని సర్వథా సత్యము గాదు. ఆ సూత్రము ప్రకారము మన మేమి చేసినను తప్పే వచ్చును.

గోక్షీరములను గురించి ఆయుర్వేదాచార్యులు ఆవు పగలంతా యెండలో తిరిగి పచ్చికమేసి వచ్చును,గనుక రాత్రిపూట ఆవుపాలు త్రాగిన తేలికగా జీర్ణమవుత వని వ్రాశారు. రాత్రిపూట కొట్టములలో కట్టివైచి ఉంటవి గనుక ఉద

యముపూట ఆవుపాలుగుణము తగ్గిఉంట వని వ్రాశారు. ఈ పరిస్థితులలో పచ్చిక మొగ మెరుగక పిండితోను, తెలిక చెక్కతోను జీవించు ఆవులపాలు ఆరోగ్యవంతుడికి కాదు, రోగికి— మేలు చేస్తయ్యి అని నేను నమ్మ లేకుండా ఉన్నాను. బాగుగా పచ్చిక మేసి నప్పుడు అందలి సేంద్రియ లోహ లవణములు ఆవుపాలు ద్వారా మనకు లభిస్తవి గనుక, బీటిమేత మేయునటువంటి ఆవులపాలు బ్రంహణము చేయదగిన రోగులకు వాడినందువలన మేలే జరుగును గాని కీడు జరుగదు. అప్పుడు గూడ కొన్ని పండ్లు తినకపోతే ఆవుపాలు తిన్నగా జీర్ణము కాకపోవచ్చును. కనుక ఆవు పాలు త్రాగువారు రెండు మూడు గంటలు ముందుగాని, వెనుకగాని కొన్ని పండ్లను తినుటగూడ మంచిది.

ఆరోగ్యపు చటాకులు

విష్ణుభట్ల రామలింగశర్మ

మలబద్ధకమున్న వారికిగాని, లేనివారికిగాని, ఆరోగ్య వంతులకుగాని, అనారోగ్యవంతులకుగాని పొట్టకసరత్తు చాలా మంచిది. పొట్టకసరత్తును గురించి కొద్దిగా వ్రాస్తాను. 6 గుక్కల చన్నీళ్ళుత్రాగి ½ నిమిషముండి ఒక జంఖానామీదగాని, లేక బల్లమీదగాని సొచ్చు తగ్గులు లేనిచోట వెల్లికిల పరుండవలయును. అట్లు పరుండి రెండుకాళ్ల బొటనవేళ్ళు కలిపె ఒక దీర్ఘ నిశ్వాసము పీల్చి వదలవలయును. వదలిన తర్వాత మరి యొక నిశ్వాసము సగము తీసుకుని ముందుగా కుడికాలు ఒక గజమెత్తు యెత్తవలయును. మరల ఆ కాలు దించి యెడమకాలు అంతే యెత్తు యెత్తవలయును. ఈ ప్రకారముగా ఆయాసము వచ్చువరకు యెత్తుచు దింపుచుండ వలెను. దించిన కాలు నేలమీద ఆనకుండా ఒక అంగుళమున్నర యెత్తున ఉండవలయును. 2. ఇంక రెండవది ఒక నిశ్వాసము నిండుగా ఇదివరకువలెనే తీసుకుని వదలవలయును. అట్లు వదలి సైకిలు త్రొక్కినట్లు త్రొక్కుచు కాళ్ళను బాగుగా రొమ్ముమీదుగా మోకాలు రానిచ్చి ఆ తర్వాత కాలు విప్పి జాడించవలయును. ఇట్లు తొందరగా ఆయాసము వచ్చువరకు చేయవలెను. 3. మూడవ పద్ధతి. వెల్లికిల పరుండి రెండు కాళ్ల బొటనవేళ్ళు కలిపి ముడ్డి పూసలు నేలమీద నుంచి కాళ్ళను వంచకుండా నిరారుగా ముడ్డి పూసలకు నూటిగా లేపవలెను. కాళ్ళను కలిపియే దించి నేల కానకుండునట్లు చేయవలెను. ఇట్లే మరల మరల యెత్తుచూ దించుచుండవలయును. ఇట్లా చేస్తే ప్రథమాంత్రము, చిన్నపేగులు, పెద్దపేగు శుద్ధిబొందును. ఆయా కోశములయందు గల మలములు కరగి బయటికి వచ్చును. మలబద్ధకముగాని, ఇంకా యితర యేజబ్బులు గాని దరిచేరవు. 4 నాలుగవ రకము. శ్వాసాశయము నిండ గాలిని నింపి పొట్టను లోపలికి అక్కళించవలయును. ఆ తరువాత గాలియేమియు లేకుండా వదిలి పొట్టను ఉబ్బించవలెను. ఈ కసరత్తు ప్రతికసరత్తు తరువాతిగాని, భోజనమయిన 3 గంటలవరకూ తప్ప యెప్పుడయినను చేయవచ్చును. ఇట్లా చేస్తే శ్వాసాశయములు, జీర్ణకోశము, రక్తము, ప్రథమాంత్రమువరకు శుద్ధిబొందును. 5. అయిదవరకము. నిరారుగా (శిలమండలు, వెన్నుపాము, ముచ్చలగుంట (చిన్నమెదడు) సమముగా నుండునట్లు) నుంచుని చెవిరంధ్రముల మీదుగా రెండు చేతులు పోనిచ్చి రెండు బొటనవేళ్ళను కలిపి అరచేతలు తెరచి, మోకాళ్లు వంచకుండా అరచేతులను నేలమీద ఆనించవలెను మరల ఆ ప్రకారముగానే లేవవలెను. ఇట్లు చేయునప్పుడు శ్వాస ఒకసారి నింపుతూ, ఒకసారి వదులుతూ ఉండవలెను. ఇట్లు 15 మొదలు 20 సార్లవరకూ చేయవలెను. ఈ చేయుటచేత సప్తపథ దగ్గరనుంచి ఆసనమువరకూ కూడా శుద్ధి అగును. సామాన్యముగా కసరత్తు చేయు వారికి కూడా ఈ పొట్టకసరత్తుయందు అశ్రద్ధ చాలా వుంటుందిట. కసరత్తు చేయకపోయినా యీ పొట్ట కసరత్తు చేస్తే జీర్ణక్రియ సక్రమముగా జరుగుతుంది. అంటే పప్పు మొదలగు పదార్థములు మితిమీరి తినమని చెప్పుటగాదు. 6 ఆరవపద్ధతి వెలికిల పరుండి కాళ్ళ బొటనవేళ్ళు సమముగాపెట్టి మోకాళ్ళు రెండు ఆనించిన తరువాత శ్వాస పూర్తిగా వదలి పొట్ట అక్కళించి, మోకాళ్ళను రెండుచేతులతో రొమ్ము మీద గట్టిగ ఆనించవలెను. ఇదికూడా వెనుకటిప్రయోజనమే కలుగ చేస్తుందట. శరీరము యెప్పుడూ ఆరోగ్యముగా ఉండవలెనంటే సంవత్సరమునకు 4 మాసములైనా రోజుకు 200 దణ్ణములు 200 బస్కీలు తీయవలెను.

(తరవాయి 308 వ పేజీ చూడుడు)

కువైద్యులెవరు?

విలియం హోవర్డు హే. యస్. డి.

వేమూరి రామమూర్తి బి. ఏ., బి. ఇడి. గారి తర్జుమా.

"7000 ల మందిని ప్రశ్నింపగా 10% కు తక్కువగా తమకు మందు వైద్యమందు విశ్వాసము కలదని ఒప్పుకొనిరి. 90% కు పైగా ప్రకృతివైద్యము, మంత్రశాస్త్రము, యంత్రచికిత్స, కశేరుకా చికిత్స, అస్థిసమీకరణము మొదలగు వైద్యపద్ధతులయందు నమ్మకము గలదని చెప్పిరి."

"నిర్బంధ టీకాలు వేసిన 3 సం॥లలో ఫీలిప్పైన్ దీవులలోని ప్రతివ్యక్తియు, 1 మొదలు 6 పర్యాయములు టీకాలు వేయించు కొన్నారు. వారిలో మసూచికము చాల తీవ్రముగా వచ్చినది. నూటికి 60 మంది చొ॥ చనిపోయిరి. మొత్తము మీద చనిపోయిన వారి సంఖ్య 60,000."

కువైద్యు డెవడు ? వైద్యశాస్త్రము సమగ్రముగా చదువని వాడు. వైద్య విద్యాలయములలో శాస్త్రీయ మైనట్టిన్ని, క్రమమైనట్టిన్ని పద్ధతిని చదివి పట్ట భద్రుడైన వాడే వైద్యుడనియు తక్కినవారు కువైద్యు లనియు ఔషధ వైద్యు లందురు.

తాము తప్ప తక్కినవారు కువైద్యు లని అల్లోపతి వైద్యు లందురు. వైద్యము తెలియక పోయినను పట్టభద్రుడైన మాత్రమున నే వైద్యుడ నని ప్రజలను మోసగించి రోగ నివారణ సాధ్యము కాదని తెలిసియు, వారి వద్ద తెలిసినట్టు నటించి ధనము కొనువాడు కువైద్యుడు కాదు కాబోలు !

విశాల దృష్టితో చెప్పబడిన యీ సూత్రము ప్రకారము కువైద్యులు కానివారు మనలో ఎంద రున్నారు ?

నిజము చెప్పిన యెడల రోగి మనవద్దకు వచ్చినపుడు రోగనిర్ణయము చేయలేని పరిస్థితులలో యెన్ని పర్యాయములు, "నీ రోగ మేమియో నా కంతుపట్టలేదు. రోగము తెలియకుండ నేర్పుగా నీకు చికిత్సచేయుట సాధ్యముకాదు" అని ఎందరు అనుచున్నారు?

నిజాయితీగా వైద్యముచేసే యెడల, అనగా మర్మము విడిచి నిజము చెప్పేయెడల మనవద్ద కెందరు రోగులు వత్తురు? మనము కువైద్యుల మనియు, మనకు వైద్యము చేయుట చేత గాదనియు, మనవద్ద కెవ్వరును రారు. ఈ కారణమువలన రోగులు వచ్చి సంప్రదించినపుడు నిదానము చేయలేకపోయినను రోగమున కేదో నామకరణము చేయుచుందుము. వాడు మరొక వైద్యుని సంప్రదించిన అతడు మరొక విధముగా నిదానము చేయును. ఒక రోగి యే పదుగురు వైద్యులనో సంప్రదించిన యెడలవారు తలకొకవిధముగా అనగా అతనిలోనే పదిరోగము లున్న వని నిదానము చేయుదురు. బెర్నార్ మెక్ ఫేడన్ గారు ఒక రోగిని ఒక్కొక్క వైద్యునియొద్దకు పదివందల డాలర్లు ఫీజు నిచ్చుచు ఏడుగురు ఘనవైద్యుల యొద్దకు నిదానము చేయుడని పంపెను. వారేడుగురును ఆ ఒక్క రోగిలోనే తలకొక రోగము చొప్పున ఏడుగురును ఏడు రోగముల నారోపించిరి. అప్పు డతడు ఔషధవైద్యమొక మహాశాస్త్రమని చెప్పుచు 'ఒక రోగి, ఏడుగురు వైద్యులు, ఏడు రోగములు' అను

శీర్షిక క్రింద నొక వ్యాసమును ప్రకటించినారు.

పరీక్షచేసి లక్షణములను బట్టి రోగ మిదియని యూహించవలసినదే గాని, నిర్ణయించి యథార్థముగా చెప్పుట కష్టము. ఈ సంగతి తెలిసియు, రోగనిదానము చేయలేకపోయినను రోగము తన కంతు చిక్కినదని రోగిని నమ్మించి ఏదో తనకు తోచిన పేరు రోగమునకు నామకరణముచేసి రోగుల మోసగించెదరు.

ఇట్లు మోసగించుట వలన మమ్ములను గూడ కువైద్యు లందురు గదా ? ఈ చెడుపేరునుండి బయటపడు టెట్లు ? వైద్యుల స్థితి యిట్లుండుటకు యెవరు బాధ్యులు ? అది మా దోషమా, లేక మానవ స్వభావములోని మెతకా? (రోగియొక్క స్వభావము) రెండును. ఎందుచేత ననగా రోగమును గురించి తెలియక పోయినను మాకు తెలుసు నని ఇది రోగ మని మధ్యవర్తిగా చెప్పుచుందురు. రోగ నిదానము మాకు తెలుసు ననియు దానిని సుఖసూత్రముగా నివారించగల మని తలచిన పెద్ద మనుష్యుల నిందింపవలయును.

ఔషధ శాస్త్రజ్ఞులు కొన్ని పరిశోధనల చేసిరి. కొన్ని మూలికలను లోపల కిచ్చినయెడల అవి కొన్ని లక్షణములు కల్గించుననియు వాటివలన రోగముల నివారించవచ్చుననియు తలచిరి.

ఇది ఒక సిద్ధాంతము. అది అటులనే ఉండిపోయినది. ఎందుచేత ననగా అంతర క్రియలు ఆరోగ్యవంతుడైన వానియం దెట్లుండునో, రోగియం దెట్లుండునో తెలుసుకొనుట చాల కష్టము. దేహమునందలి అవయవములను గురించియు, వాని క్రియలను గురించియు దెలుసుకొనవచ్చును గాని సజీవమైన దేహములో ఎట్టి మార్పులు పొందునది, ఎట్టిపనులు చేయునది కనుగొనలేము. వాటిని గూర్చిన యథార్థ జ్ఞానము తెలిసినట్లు నటించినను మానివేసినగాని మర్యాదలు దక్కవు. అనగా (మనము వైద్యాలయములలో చచ్చినవారి దేహములను కోసి పరిశీలన చేసి అవయవములు ఎట్లు పనిచేయుచుండునో ఊహించితిమి గాని సజీవమైన మనిషియొక్క అవయవములు ఎట్లున్నదీ మనకు తెలియదు. అనగా పీనుగుల ఆసుపత్రిలలో నేర్చిన వైద్యముగాని, జీవించి యున్నవారిని పరిశోధన చేసి నేర్చిన వైద్యము కాదు.)

అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలో 1/3 వంతు ప్రజలు మందువైద్యుల వద్దకు తమ కెట్టివ్యాధులు వచ్చినను సలహా కొఱకు గాని, చికిత్సకొఱకుగాని పోవుట లేదు. అల్లోపతి వైద్యమునందు తమకు వ్యాధులు నిమ్మళించకపోవుటచే తనో మందులయందు వారికి విశ్వాసము తగ్గుటచేతనో ఎవరు చెప్పగలరు? 7000 ల మందిని? ప్రశ్నింపగా 10% కు తక్కువగా తమకు మందువైద్యమందు విశ్వాసము కల దని ఒప్పుకొనిరి. 90% కు పైగా ప్రకృతివైద్యము, మంత్రశాస్త్రము, యంత్రచికిత్స, కశేరుకాచికిత్స, అస్థి సమీకరణము మొదలగు వైద్యపద్ధతులయందు నమ్మకము గల దని చెప్పిరి.

"కువైద్యులు అనిన పరిహాసించెదము. రోగముల చికిత్సించుటలో అల్లోపతి వైద్యులు తమకు పూర్వమున్న గొప్పతనమును గోల్పో

యిరి. మనము నిజము ఒప్పుకునేయెడల పతన మునకు హేతువేదియో విచారించవలయును. 3 సం॥ ల క్రితం స్కాట్లండులోని సెంటు అండ్రూస్‌కు సంబంధించిన సర్ జేమ్సు మెకంజీ అను నతడు లండనులోని 'లాన్‌సెటు' పత్రిక నుండి తీసి 'లండన్ టైమ్సు' కిట్లు వ్రాసిరి. జీర్ణాశయ వ్రణము, పసరు తిత్తిలో రాళ్ళు, ఆమాశయ వ్రణము కంతులు కల్గి నపుడు వీనిని నిదానంచేయుట యేదో ఒక లక్షణమునుబట్టి రోగస్థితిని తెల్పుపేరే గాని సరియైన నిదానము కాదని తెల్పిరి. 100 కి 10మందికి పైగా రోగుల పరీక్షచేసియుఈ రోగి యెందుచేత సుస్తిగా నున్నది.అతనిఆరోగ్యము ఎట్లు చెడిపోయినది చెప్పలేక పోయిరి.

హార్వర్డు వైద్య పాఠశాలలోని డా. కాబెట్ గారు 'మసాచ్యు సెట్సు'జనరల్ఆసుపత్రిలోని శవ పరీక్షల గూర్చి యిట్లు నుడివిరి. "ఈ ఆసుపత్రిలో రోగ నిదానము చాల బాగుగా చేయుదు రని ప్రతీతి గలదు. శవ పరీక్ష చేసి చూడగా 50% రోగులకు సరిగా నిదానము చేయనట్లు ఋజువైనది. "మిగిలిన వారి యొక్క నిదానముగూడ సరిగలేదని డా. మెకంజీగారు తెల్పిరి. ఆక్సఫర్డ్ మెడికల్ కాలేజీలోని రీజియస్ ప్రొఫెసర్ ఐన సర్ విలియమ్ ఆస్లర్‌గారు 'వాల్టేరు' చెప్పిన మాటల నిట్లు నుడివిరి. "కొన్ని మూలికలను రోగుల కిచ్చుచున్నాము. మనకా మూలికలను గురించి తెలియదు. దేహమును గురించి అంతకంటే తెలియదు. అవి రోగముల నెట్లు నివారించునో బొత్తుగా తెలియదు."

మనము కువైద్యుల మని ఒప్పుకొనక పోయి నను యితరులను ఎట్లు కువైద్యు లను చున్నామో, ఆ దోషములు మనయందే గలవు. అనగా ఇంగ్లీషు వైద్యులు తప్ప తక్కినవారు రోగములను సరిగా నిదానము చేయలే రనియు, నూటిగా చికిత్స చేయలే రనియు నెపముల మోపి వారిని కువైద్యులని పిల్చుచుంటిమి. మనముచేయు నిదానము సరిగా నుండక వానిచే రోగములు నివారణ కానప్పుడు మనలను గూడ కువైద్యులన్న తప్పేమున్నది ?

1857 - 63 లో 'ఆంటోని బిచాంప్' అను నాతడు తనయొక్క సూక్ష్మజీవుల సిద్ధాంత మును వెల్లడి చేసెను. 'పులిసిన పదార్థములో సూక్ష్మజీవులు పుట్టు ననియు, వ్యాధి కల్గి నపుడు సూక్ష్మజీవులు కన్పించుననియు, వ్యాధి నశించినప్పుడు సూక్ష్మజీవులు నశించు ననియు' బిచాంపుగారి సిద్ధాంతము.

'పాశ్చర్' అను నాతడు 'బిచాంప్' యొక్క సమకాలికుడు. ఇతడు వైద్యుడు కాదు కాని మందులుచేసి జీవనముచేయువాడు. 'బిచాంప్' సిద్ధాంతమునే నమ్మెను. కొన్ని వ్యాధులువచ్చి నప్పుడు రోగుల దేహములలో సూక్ష్మజీవులు కాన్పించినవి. సూక్ష్మజీవులు దేహములోప్రవే శించుటవలననే రోగము వచ్చునని తలచిరి.

'బిచాంప్' పండితుడు ఇతడు పరిశోధనల చేసి సైన్సు అకాడమీకి రిపోర్టుల పంపుట యందే నిమగ్నుడై యుండెను. 'పాశ్చర్' తనకు తెలిసినవానిని ప్రచారము చేసి ప్రజ లందరిచేతను బాగుగా తెలిసిన శాస్త్రజ్ఞుడని పేరొందెను. బిచాంప్ యొక్క సిద్ధాంత ప్రకా రము క్రిమిహారములైన ఔషధముల తయారు చేసి 'పాశ్చర్' అమ్ముచుండెను. బిచాంప్ దరిద్రుడై చనిపోయెను. అతని గొప్పతనము

నెవ్వరును గుర్తించలేదు. పాశ్చర్ వైద్య శాస్త్రమునందు పండితుల మెప్పు వడసెను. ఇతనికి వారు ఏటేట వర్ధంతి ఉత్సవముల జరుపుచున్నారు. వ్యాధికి సూక్ష్మజీవులేకారణ మను సిద్ధాంతమును ప్రొఫెసర్ కోక్ గారు సిద్ధాంతీకరించిరి. సూక్ష్మజీవులే వ్యాధికి కారణ మైన యెడల వ్యాధియొక్క యే దశలో నైనను, లేక అన్ని దశలలోను సూక్ష్మజీవులు కన్పించు ననియు, దేహములో నుంచి బయటకు వచ్చినను సూక్ష్మజీవులు జీవించుట కనుకూలమైన ఆహార మిచ్చి పోషించ వచ్చుననియు, ఆ సూక్ష్మజీవులనే మరొకని దేహములోకి పంపినయెడల అదే వ్యాధిని కలుగజేయుననియు కోక్‌గారు సిద్ధాంతీకరించిరి. అతని కాలములోని శాస్త్రజ్ఞులు ఒప్పుకొనిరి. ఈ సిద్ధాంతము రుజువు కాలేదు. వ్యాధియొక్క కొన్ని దశలలో సూక్ష్మజీవులు కనిపించుట లేదు. దేహములోనుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత వాటి కెట్టి ఆహారములభించెనో అట్టి ఆహారమును, వసతులను కల్పించినను పూర్తిగా వృద్ధిపొందుట లేదు. ఆ సూక్ష్మ జీవులను మరొకని దేహములోకి పంపినపుడు ఎట్టి వ్యాధియు అతనికి వచ్చుట లేదు.

సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును 60 సం॥ల క్రితము పాశ్చర్ ప్రచారం చేసినాడు. అంతకుపూర్వము పులిసిన పదార్థములో సూక్ష్మజీవులువృద్ధి పొందుననియు, పులిసిన పదార్థమే వ్యాధికి ముఖ్య కారణమనియు బిచాంప్ యొక్క మతము. దేహములో రోగ పదార్థము నిల్వ యున్నప్పుడు సూక్ష్మజీవులు పుట్టి రోగ పదార్థము నశించువఱకు జీవించి తర్వాత నశించును. కాబట్టి వ్యాధివచ్చినపుడు సూక్ష్మజీవుల సంహారింపవలె నని ప్రయత్నము చేయరాదు. సూక్ష్మజీవులకు జీవించుట కనుకూలమైన ఆహారముదొరకనప్పుడు అవే నశించును. వానిని మందులచే చంపినను రోగ పదార్థమున్నంతవరకు తిరిగి పుట్టుచునే యుండును. క్షయవ్యాధికి సూక్ష్మజీవియే కారణమైన యెడల అది అంటుకొనకుండ ఎవరు తప్పించుకొనగలరు ? సన్నిపాతజ్వరముగాని న్యూమోనియా గాని ఎట్టి అంటువ్యాధి ఐనను అంతే. ఈ వ్యాధులకు కారణమైన సూక్ష్మజీవులు అందరి దేహములందు ప్రవేశించుచున్నవి గాని కొందరి యందే వ్యాధులను కల్గింపగల్గుచున్నవి.

సూక్ష్మజీవుల జీవిత చరిత్రను చదువుటలో చాల ధనమును వెచ్చించుచున్నాము. మానసికపరిశ్రమ జేయుచున్నాము. దేహమునందు మురికి చేరినపుడు దానిని తుడిచివేయుట కేర్పడినట్టి సూక్ష్మజీవులు మనకు మిత్రులుగాని శత్రువులు కావు. దేహములో నిల్వయున్న మురికిని భరించుటకు వీలు కానప్పుడును, దేహక్రియల కాటంకముగా నున్నప్పుడును సూక్ష్మజీవు లేర్పడి మురికిని నాశనము చేసి తర్వాత తాము గూడ నశించుచున్నవి. సూక్ష్మజీవి వృద్ధి పొందుటకు అనుకూలమైన ఆహారము దేహములో దొరకకుండ ఎట్లులాయని పరిశోధనల చేయవలయును. ఈ విషయము మనము గుర్తించక సూక్ష్మజీవుల నెట్లు వేటాడుటా యను ప్రయత్నములో నుంటిమి.

టీకాలు

టీకాలు, ఇనాక్యులేషన్లు రోగనిరోధకము లని వాడబడుచున్నవి. ఇది ఋజువు పడలేదు.

టీకాలు వేసిన తర్వాత ఆ మనిషికి ఆ వ్యాధి వచ్చునో, రాదో తెలుసుకొనుట దుర్లభమైనది. టీకాలు వేసినందువలన వ్యాధి రాదని తలచుటకు వీలులేదు టీకాలు వేయకున్నను వ్యాధి వచ్చునని చెప్పలేము. కాని టీకాలు వేసిన వానికి ఆ వ్యాధి వచ్చిన యెడల టీకాలు వ్యాధిని నిరోధించలేవనుట కదియే రుజువు. ఏ వ్యాధులు రాకుండుటకు టీకాలు వేయుచున్నారో, ఆ వ్యాధులే వచ్చిన వారిని చాలమందిని చూచుచున్నాము.

టీకాలువేసిన సైనికులు

సైన్యములో యువకులు చేరునప్పుడు పరీక్షా సంఘములవారు వారిని పరీక్షచేయుదురు. తర్వాత వారికి సన్నిపాతజ్వరము, ఇన్ఫ్లూయెంజా, మెదడు సంబంధమైన జ్వరము, వాయునాళ సంబంధమైన జ్వరము మొదలగు వ్యాధులు రాకుండా టీకాలను వేయుదురు. కాని వారు శలభముల వలె నశించిరి. యుద్ధములో కాదు. ఇంటివద్ద శిబిరముల లోనే. అక్కడ వారిని శాస్త్రీయమైనటువంటివి, ఆరోగ్యకరమైనటువంటివిన్ని కట్టు బాట్లలో నుంచెదరు. ఏ వ్యాధులు రాకుండా వారికి టీకాలను వేసిరో ఆ వ్యాధులతోనే వారు మరణించిరనుట మిక్కిలి శోచనీయము. ఈ 'స్టేటుమెంటు'లో మీకేమైన సందేహమున్నదా ? దేశములోని 'కంటోన్మెంటు' రికార్డులను తిలకింపుడు. నిజమో, అబద్ధమో మీకే తెలియగలదు. న్యూమోనియా, (దోషించిన ఇన్ఫ్లూయెంజా) వలనను సైన్యములో మరణించిన వారి సంఖ్య, నాగరికుల కంటె నాల్గైదు రెట్లెక్కువ. బలహీనులగుట వలన యుద్ధములో చేరనివారు 'నాగరికులు'. వీరికి వ్యాధి రాకుండా రక్షించెడి టీకాలును లేవు. సైన్యములో చేరిన యువకులకు టీకాల రసి ఎంతమేలు చేసినది! చనిపోయిన 'లూయీ పాశ్చర్' యొక్క జీవాత్మను పిల్వగల్గిన యెడల పిల్చి కనుగొనుడు!

మన మంతా కువైద్యులముగాక మరెవరము? మనము ఏవిధముగా చెయ్యాలో తెలియని పనులను చేయుచున్నాము. చేయలేని కార్యములను చేయుదుమని గప్పాలు గొట్టు చున్నాము.

ప్రజలకు మనయొక్క పరిశోధనల యందును, మనయందును అవిశ్వాసము ప్రబలుటలో ఆశ్చర్యమేమియు లేదు. టీకాలయందును సీరము చికిత్స (రసిచికిత్స) యందును అమెరికాలో యింకను 7 కోట్ల ప్రజలకు విశ్వాసముండుట ఆశ్చర్యముగా నున్నది.

టీకాలను గురించిన పూర్తి వివరములు అవి ఎంతవరకు మశూచిని నివారించుచున్నవో ప్రజలకు తెలియలేదు. కావలసినవారు ప్రభుత్వముయొక్కయు, సైన్యము యొక్కయు, రికార్డులు చూచిన తెలియగలదు. ఫిలిప్పైన్సులోని టీకాల రికార్డుల చూచేయెడల దేశములో వ్రాయను, చదువను నేర్చినవారు టీకాలు వేయించుకొనరు. నిర్బంధటీకాలు వేసిన 3 సం॥లలో ఫిలిప్పైన్ద్వీపులలోని ప్రతి వ్యక్తియు, 1 మొదలు 6 పర్యాయములు టీకాలు వేయించుకొన్నారు. వారిలో మశూచికము చాల తీవ్రముగా వచ్చినది. నూటికి 60 మంది చొ॥న చనిపోయిరి. మొత్తము మీద చనిపోయిన వారిసంఖ్య 60,000.

ఈ విషయము మీ కెవరికైన తెలియునా? తెలిసియే ఉండదు. ఐనప్పటికి ప్రభుత్వము వారి రికార్డులలో నే జెప్పినట్లుగానే ఉన్నది. మానిలా, దానిచుట్టు నున్న రాష్ట్రములోను టీకాలు బాగుగా వేసిరి. అక్కడ మశూచి వచ్చినవారి సంఖ్యయు మరణించిన వారి సంఖ్యయు చాల ఎక్కువ. దాని చుట్టునున్న దేశములో వ్యాధి చాల తక్కువ.

ప్రజల కేమి మేలు చేసినది ? జెన్నరుగారి నడ గండి. అతడు టీకాలవలన ప్రపంచమున కెంత అపకారము చేసినది; అప్పుడు తెలుసుకోలేక పోయినప్పటికిని ఇప్పటికైన పరలోకములో తెలుసుకొని ఉంటాడు !

మశూచివ్యాధి వచ్చినవారిని చూచుట తట స్థించినది. 33 గురిని చూచాను. వారిలో 29 మంది టీకాలు వేయించుకొన్న వారే! వానిలో కొన్ని క్రొత్తగా వేయించుకొన్న వే. టీకాలువేసినవారికి వచ్చినంత తీవ్రముగా వేయనివారికి రాలేదు.

దీనిని బట్టి మశూచి రాకుండా టీకాలు కాపాడ లే వని రూఢి యగుచున్నది. అవి నిరూపయోగమే కాకుండా అపకారమే ఎక్కువ చేస్తున్నవి.

ఇప్పటికైన కువైద్యు లెవరో తెలిసినదా? మందు వైద్యముయొక్క శాస్త్రీయమైన పరి శోధనలు, వాని ప్రస్తుత గొప్పతనము మర చినవారి దృష్టిలో మేము కువైద్యులమే. చేయలేని పనులను చేయగల మని చెప్పు చున్నారు. పైగా ధనమును గ్రహించు చున్నారు.

కాని మాకంటె ఎవరు మాత్రము ఎక్కువ చేస్తారు? అని కొందరు సాకు చెప్పుచుందురు. మనముస్వలాభ పరులమైమన కనుకూలముగా ప్రజల కపకారము చేయు నట్టిన్ని, ఇష్టములే నట్టిన్ని మెడికల్ రిజిస్ట్రేషన్ చట్టముల చేయించుటకు ప్రయత్నించు చున్నాము. వ్యాధులు వచ్చినపుడు మాచేతనే నివారింప బడవలయు నని చెప్పుచున్నాము. చట్టరూప మున ప్రజల కిష్టములేని పనులను జేయ ప్రయ త్నించుట సమంజసముగా లేదు.

ప్రజలు పన్నుల చెల్లించుచున్నారు. వారి డాక్టర్ల బిల్లులను వారే యిచ్చుకొనుచున్నారు. ఏ మతమందు వారికి నమ్మకము కలదో, ఆ మతము ననుసరించునట్లుగానే, ఏ వైద్యమందు నమ్మక మో ఆ వైద్యము ననుసరించకుండా చట్టరూపమున నిర్బంధించుట నాకు ఎంత మాత్ర మిష్టములేదు.

ప్రజారోగ్యము, నిర్బంధ టీకాలు

"ప్రజారోగ్య మను పేరుతో ప్రజల కిష్టము లేనట్టిన్ని బాధాకరమైనట్టిన్ని, చట్టములను చేయవలసిన దనియు, బాధపడు ప్రజలను మన యిష్టము వచ్చినట్లు చట్టములను చేయవలసి నదిగా సంస్థానప్రభుత్వములను వేగిర పరచు చున్నాము. అట్టి హక్కు మన కిచ్చినను సైన్యముతో సంబంధించిన వైద్యశాఖవారు చేసిన దానికంటె ఎక్కువ చేయలేము. పాఠ శాలలో చదువుకొన్న ప్రతి విద్యార్థికి టీకాలు, ఇనాక్యులేషన్లు వేయవలయు ననియు పొక్కని వారికి తిరిగివేసి వ్యాధిరక్షితుల నుగా చేయునట్లు నిర్బంధ చట్టములను చేయించ జూచుచున్నాము. మన మధికార

మును పొంది ప్రతివ్యక్తిని 'ఇన్ఫ్లుయెంజా' రాకుండా రక్షితులను చేసితి మనుకొనుడు. సైన్యములోకంటె ఎక్కువ సత్ఫలితములను పొందలేము. 1918-19 లలో ప్రజలకు వ్యాధి సంభవించినపుడు 12%, 13% మరణ శాఖ ఉన్నది. మరణ సంఖ్య సైనిక దళములలో మాదిరి 26% ఉండేయెడల మనము ప్రజో పయోగము లగు పనులను జేయుచున్నామని ప్రజలను నమ్మించుట చాల కష్టము.

రోగము రాకుండా జేయుటకు మన కెట్టి సాధనములు లేవు. ఎల్లోఫీవరు మొదలగు వ్యాధులు సర్వత్ర సంభవించినపుడు మన టోపీలను క్రిమిశాస్త్రజ్ఞుని వద్దకును, ఆరోగ్య శాఖాధికారి యొద్దకును గొని పోతిమి. మలేరియా అంటువ్యాధికి అనాఫలీస్ దోమలు కారణ మని 'క్రిమిశాస్త్రజ్ఞుడు' కను గొనెను. దీని నెట్లు నివారించునది శానిటరీ ఇంజనీరుగారు కనుగొనిరి. మన మందరము తల లూపితిమి. వైద్యశాఖవారు తామే కను గొంటి మని లోకమునకు వెల్లడిచేసిరి.

నిజమేమంటే మన కర్హతలేని స్థానమును ఆక్ర మించుచున్నాము. మర్యాదస్థులమే ఐనయెడల మన కర్హమైన స్థాన మాక్రమించుట శ్రేయ స్కరము. గొప్పతనము నెవ్వరి కివ్వవలయునో వారి కిచ్చి స్వయంకృషివలన గొప్ప వార మగుటకు ప్రయత్నింపవలెను.

నిర్బంధములేకుండా ప్రజల కేవైద్యమునందు నమ్మకమో, ఏ వైద్యునియందు గురియో, అట్లు చేసికొనుటకు ప్రభుత్వము అనుమతివ్వ వలయును. తమడాక్టరు బిల్లులను ప్రజలే భరిం చుకొందురుగాన వారికి ప్రభుత్వ మాటంక ముగా నుండగూడదు. మన వైద్యమునందు మన కెట్టి స్వాతంత్ర్యముగలదో ప్రజలకును మతమునందును, రాజకీయములందును ఎట్టి స్వాతంత్ర్యముగలదో, అట్టి స్వాతంత్ర్యమునే వైద్యమునందు ప్రజల కివ్వవలయునుగాని ప్రభుత్వ నిర్బంధ ముండగూడదు.

వ్యాధులు నివారించుటలో మన వైద్యము నందు మనకు పూర్తివిశ్వాసము గలదు. ఇతర వైద్యవిధానములందు నమ్మక మున్న వారికి మన మడ్డు తగులరాదు. ఏ వైద్యవిధానము ననుసరించవలెనో ప్రజల కా స్వేచ్ఛ నివ్వవల యును. ఇతరులను ఏకారణములవలన కువైద్యు లని పిలుచుచున్నామో ఆ దోషములు మన యందు లేకుండుటకు మనము ముందుగానే జాగ్రత్త పడవలయును. ముందుగా మనదొడ్డి బాగుచేసికొని యితరులదొడ్డి బాగు లేదని తర్వాత అనవలయును.

ప్రకృతి చికిత్స - అభ్యంగము

దివాకరుణి సుబ్బారావుగారు, బి ఏ; బి. ఎల్. వకీలు, తెనాలి.

"పంచేంద్రియములలోను చాలా విస్తీర్ణ మైనది చర్మము. చర్మేంద్రియముకన్న మిగతా నాలుగు యింద్రియములున్ను చాలా చిన్నవి. కాన చర్మేంద్రియము విషయములో మనము జాగ్రత పుచ్చుకొని బాగా కాపాడినచో నూటికి 90 తొంబదిపాళ్లు వ్యాధి రాకుండా చేసుకొన గలుగు చున్నాము"

ప్రకృతి చికిత్సావిధానములలో అభ్యంగ మొక ముఖ్యవిధానమై యున్నది. అభ్యంగ మును గురించి ఆయుర్వేదమందు విపులముగా చెప్పబడినది. దీని విషయమై యావత్తు సంగ తులు డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతి B. A, M.B. C. M. గారు ఆంధ్రఆంగ్ల భాషలయం దొక మంచి గ్రంధము ప్రచురించినారు. ఆ గ్రంధ ములు అభ్యంగము, ఉద్వర్తనము (నలుగు పెట్టుట) వళ్లు పట్టుట (Athletic and Hygienic massage) మొదలైన అంశములను బాగుగా వివరించిరి. పాశ్చాత్య వైద్య ప్రముఖులలో చాలామంది మశాజ్ అను పేరుతో అభ్యంగ చికిత్స జేయుచున్నారు. ముఖ్యముగా క్షయవ్యాధికి యీ చికిత్స జయప్రదముగా జరుగుచున్నది. నా స్వానుభవ మును బట్టి కూడా యీ చికిత్స చాలా ఉప యోగ కర మని గ్రహించితిని. పంచేంద్రియ ములలోను చాలా విస్తీర్ణ మైనది చర్మము. చర్మేంద్రియము కన్న మిగతా నాలుగు యింద్రియములున్నూ చాలా చిన్నవి. కాన చర్మేంద్రియము విషయములో మనము జాగ్రతపుచ్చుకొని బాగా కాపాడినచో నూటికి 90 తొంబదిపాళ్ళు వ్యాధి రాకుండా చేసు కొన గలుగుచున్నాము. అభ్యంగము వలన దేహమునకు దార్ఢ్యత గలుగును. శరీరము లోని టాక్సినులు వెలువరింపబడును. చర్మము మృదువై కాంతి గలిగియుండును. యౌవనము కల్గును. కామోద్దీపనము కలుగును. శ్లేష్మము హరించును. దృష్టి బాగుపడును. సుఖనిద్ర కలుగును. ఉద్వర్తన మనగా సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుటవలన ఒకవిధమైన మశాజ్ (massage) అయి శరీరము గట్టిపడి దార్ఢ్యము కలుగును. మూత్రపిండములు, హృదయము, పైత్యకోశము, జీర్ణకోశములుకూడా బాగుపడి మలబహిష్కరణ బాగా జరుగును. శరీరమునకు ప్రాణశక్తి, ధాతుశక్తి యనబడు వీర్యము మెదడులోఉన్నదనికొంతకాలమున్నూ వెన్ను యెముకవద్ద ఉన్నదని కొంతకాలమున్నూ, అండములలో ఉన్నదని కొంతకాలమున్నూ శాస్త్రజ్ఞు లభిప్రాయపడిరి. ఇప్పుడుశాస్త్రజ్ఞులు శుక్లము చర్మమంతా విస్తరించియున్న దనిన్ని, అభ్యంగమువలన చర్మమును శుభ్ర పరచి శక్తివంతము జేసినయెడల వీర్యవృద్ధి కూడా కల్గి వ్యాధి నిర్మూల మగునని అను చున్నారు. తుండుగుడ్డను నీటిలో ముంచిన గుడ్డయావత్తు తడి అయి నీరు పీల్చుకుని ఒక కొంగునుండి పిండిన యెట్లు నీరు జారునో అట్లే వీర్యముకూడా చర్మమంతా ఉండి రతికాల మందు పురుష అంగమునుండి బహిర్గత మగు నని డాక్టరు లక్ష్మీపతిగారి పుస్తకమునందు వ్రాయబడినది.

హిందూ సాంప్రదాయమునకు అభ్యంగము క్రొత్తదికాదు. అల్లుడు మొదలైన ముఖ్య బంధువులు వచ్చినపుడు, వెళ్ళునపుడు అభ్యంగ

స్నానముచేయుట అలవాటయి ఉన్నది. వివాహములందు అయిదు రోజుల బడలికతగ్గుటకై నాకబలితలంట్లు ఆచారమై యున్నవి. పసిపిల్లలకు దేహదార్ఢ్యము వచ్చువరకు ప్రతినిత్యము చేతులు కాళ్లు సవరించుతూ అనగా పిల్లలకు తగిన మశాజ్‌చేస్తూ అభ్యంగము చేయించుచున్నారు. ఆయుర్వేదమందు అభ్యంగముకు తగిన తైలమున్నూ, నలుగు పెట్టుటకు తగు పిండిన్నీ చెప్పబడినవి. ఈ వివరము లన్నియు డాక్టరు లక్ష్మీపతిగారి గ్రంథములో కానవచ్చును. స్త్రీలు ప్రతి మంగళవారము శుక్రవారము అభ్యంగస్నానము విధిగా చేయుచున్నారు. వివాహమందు మంగళస్నాన మను పేరుతో అభ్యంగ మాచరించబడుచున్నది. ప్రతి శుభకార్యమునకు ముందు అభ్యంగస్నానము మనలో ఆచారమై యున్నది. పురుషులకు కూడా ప్రతి బుధవారం, శనివారం అభ్యంగము లిఖించ బడినది. చరకాచార్యుల వారు మట్టుకు ప్రతినిత్యము అభ్యంగ మొనర్చిన చాలా మేలు కలుగు నని వ్రాసినాడు.

"అభ్యంగమాచరేత్ నిత్యం సజరాశ్రమవాతః।
దృష్టిప్రసాదపుష్ట్యాయుః స్వప్నసత్త్వక్త్వ
దార్ఢ్యకృత్॥

నే నెరిగిన యొక పెద్దమనిషికి దగ్గువ్యాధి కల్గి నెలల తరబడి చాలా బాధపడి యెన్ని వైద్యములు చేసినను లాభములేక తొట్టి వైద్యమువల్ల కూడా లాభములేక తుదకు ప్రతి రోజు అభ్యంగస్నానము 40 రోజులుచేసి రోగవిముక్తుడై పరిపూర్ణారోగ్యము పొందినాడు. ఈ మధ్య నాకు చాలా జబ్బుచేసి దుర్బలుడనై యున్నపుడు ఓథ్ర మంగలిచేత ప్రతి బుధ శనివారములందు వరుసగా 2 మాసములనుంచి అభ్యంగస్నానము చేసి చాలాదార్ఢ్యముపొందినాను. అభ్యంగమువలన రక్తపుపోటు తగ్గునని చాలామంది ఆయుర్వేదవైద్యులఅభిప్రాయము. ఈ అభ్యంగస్నాన చికిత్స నేటికిని మళయాళ దేశములో వైద్యులచే విరివిగా చేయించ బడుచున్నది. మద్రాసులో మాధవ మీనన్‌గారి చికిత్సలో అభ్యంగము ముఖ్యగా ఉన్నది. అరవ దేశములో నేటికిని ప్రతివారు ఎంత ఉద్యోగులైనను, ఎంతగొప్ప వారైనను వారముకు రెండు పర్యాయములు అభ్యంగస్నానము చేయుచున్నారు. మద్రాసు హోటళ్ళలోకూడాహోటలుయజమానులు అభ్యంగస్నానముకు డబ్బు తీసుకుని వసతుల నిచ్చుచున్నారు. సుప్రసిద్ధ న్యాయ వాదు లగు టి. ఆర్. వెంకట్రామశాస్త్రి B A. B. L గారు యిప్పటికి రమారమి 60 సంవత్సరముల వయస్సు ఉండియు దృఢకాయులుగా ఉన్నందుకు రహస్యము యీ అభ్యంగ స్నానమే అని ఒక రిటీవల వ్రాసినారు. వెయ్యి రూపాయిలు ఫీజువచ్చు కేసుకన్న కూడా వారి అభ్యంగస్నానము వారికి చాల ముఖ్యమనిన్ని, అభ్యంగ స్నానముకు అడ్డువచ్చే యెడల ఎంత పెద్దకేసు అయిన వదలుకొందు రని వ్రాసినారు. మద్రాసు హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా ఉండి యిప్పుడు రిటయిరు అయిన కుమారస్వామి శాస్త్రి గారి విషయములో కూడా నిటువంటి యుదంతమే కలదు.

కనుక ఆంధ్రులందరు తమ సాంప్రదాయానుగుణ్యముగా వచ్చు అభ్యంగమును మరచిపోక తప్పక వారముకు రెండు పర్యాయములు అభ్యంగ స్నానము చేస్తూ దృఢకాయులై ఆరోగ్యసౌఖ్య మనుభవించగలరని యాశించుచున్నాను.

"ఉప్పు మానవాహార పదార్థము గాదు"

శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులు

"ప్రకృతి నిర్మాణ మిట్లుండ మానవులేలనో నిస్సారమైన చెడుమట్టి నుంచి తీసిన యపవిత్ర వస్తువగు "ఉప్పు మట్టి"తినుట కలవడి తమకున్న సహజతేజస్సులతో బాటాయుర్దాయమును గూడ నాశన మొనర్చుకొనుచున్నారు. తక్కిన ప్రాణు లేవియు మానవులరీతి అవ్యక్తముగా ఉప్పుమట్టి తినుటకై ప్రాకులాడుటలేదు. ఉప్పుమట్టి నవి తినకున్నను, వాటి యారోగ్యము రవ్వంతయు చెడుటలేదు."

"తతిమ్మా ప్రాణుల చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణములవలె, మన చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణములు పనిచేయలేక పోవుటకు ఉప్పు నిప్పుల సంపర్క దోషమే కారణము"

"ఉప్పుయొక్క మాహాత్మ్యమువల్ల పాలులేని తల్లులు ఈ మానవ సంఘమునందు మాత్రమే కన్పించుచున్నారు."

శ్రీ పరాత్పరుడు ప్రపంచములో పంచభూత సమ్మేళనముతో ననేక జీవజంతువులను, వానికి పనికివచ్చు నాహార పదార్థములను సృష్టించిన ట్లెంతటి పామరుని కైనను తెలియును. కాని మానవుల కే విధముగా జూచినను పనికిరాని "ఉప్పుమట్టి"ని దినుటలో గల దోషములను గుర్తించలేనివారుకూడా కొంద రుండుట శోచనీయము.

ఉప్పు, పులుసు, కారము, వగరు, చేదు, తీపి యనబడు నారు రుచులు భగవన్నిర్మితము లనియు, వానిని తినుటలో గల దోషములు జీవుల కంట వనియు, ఈ షడ్రుచులు జీవరాసు లెల్ల తప్పక తిని తీరవలసిన దనియు ప్రశ్న రావచ్చును. ఆ ప్రశ్నకు ఒప్పుకొని తీరవలసిన దే! ఒప్పుకోక పోవుట పశుత్వమగును.

ప్రకృతిలో నుద్భవించు ప్రతిపదార్థము ఒగరులో బుట్టి క్రమముగా తక్కిన రుచులతో నభివృద్ధిగాంచి, పులుపుతో నాశన మగుట జరుగుచుండును. అట్టి సహజపరిణామ మొక్క ఉప్పుకుతప్ప తక్కిన పదార్థములకెల్ల గలుగుచున్నట్లు గుర్తించిన వారికి గోచరించును. ఉప్పుమట్టి వృక్షసంబంధాహారము గాదు. అది పనికిమాలిన నిస్సారపుమట్టి. అట్టి మట్టిని తినునది ప్రకృతిలో మానవజీవి తప్ప మరియొకటి కానరాదు. ఉప్పుమట్టి తినుటవల్లనే మానవులకు కామక్రోధాది దుర్గుణములు మనస్సునందును, వాత పిత్త శ్లేష్మాదిరోగములు దేహమునందును బుట్టి యివి మానవులను భరింపరాని యిడుములకు గురిజేయుచున్నవి. ఆయా రోగములు సహజాహారవిహారము లొనర్చుచు జీవించుప్రాణికోటియందు పొడసూపుటలేదు. ఎందు కట్లు జరుగుచున్నది విమర్శించి చూచిన వారికి తప్పక గోచరించి తీరును.

సకల జీవసురాసుల కాహారయోగ్య మగు తరుగుల్మలతాదులు, పెరుగుటకును, పుష్పించుటకును, కాయుటకును తేజస్తత్త్వమైన సూర్యతేజ స్సవసర మను నంశ మెల్ల రెరింగిన విషయమే! ఆ యాదిత్యుని తేజమే సప్తరంగులై వృక్షలతాదులయం దంతర్గతమై ప్రకాశించి యవి షడ్రుచులవలె మన జిహ్వకు గోచరించుచుండును. అనగా సూర్యునిలోని సప్తరంగులు

వృక్షలతాదులయం దారు రుచులై ప్రకా శించు చుండెను. ఆ యారు రుచులు లేని వస్తువు లీ పృథ్విలో లేవు. కాని యవి యన్ని వస్తువుల యందును సమపాళ్ళలో మాత్ర ముండవు. చెఱకులో తీపి, చింతపండులో పులుపు, మిర్చిలో కారము, కాకరలో చేదు, ఉసిరికాయలో ఒగరు, కొబ్బరిలో ఉప్పు ప్రధానాంశలై జీవరాసుల జిహ్వా తెలిసికొన దగినట్టివై యుండును గాని, ప్రతి వస్తువు నందును ప్రధాన రుచిగాక తక్కిన రుచులైదు కూడా గుర్తించదగ్గ జిహ్వా గలవారికి కనబడక పోవు. అట్లే ప్రతివృక్షమునందును, ఎరుపు, నలుపు, నీలి, ఆకుపసుపు, ఊదా, పసుపు, నారింజ లనబడు నీ యేడు రంగులు చూడ వచ్చును. మన మొక మందార వృక్షమును పరీక్షించితి మేని యందు గల రంగు లెల్ల ప్రత్యక్ష మగును. చెట్టు ఆకు ఆకుపసుపు, అది పండినచో పసుపుపచ్చ, పుష్పముయొక్క రేఖలు యెరుపు, పుష్పమధ్య కేసరములు ఊదా, తరుకాండము నారింజ, ఆకుతొడిమ నీలి, పుష్పముయొక్క పైడిప్ప సామాన్య నలుపు గలిగి యుండుట తెలియగలదు. ఈ యేడురంగు లా చెట్టున కెచ్చటనుంచి వచ్చి నవి? సూర్యకాంతినుంచియే! ఈ రంగులు కొన్నిటియందు స్పష్టపరచ జాలనంత సూక్ష్మ ముగా నుండినను దానియందా యేడురంగులు విధిగా యుండితీరును. వస్తుసమూహ మెల్ల పంచభూతాత్మక మైనట్లే రుచులు, రంగులు కూడా, పాంచభౌతికములే! కావున మానవాది సమస్తజీవ సమూహమునకున్నూ, నీలిమున్నగు యేడురంగులు, తీపిమున్నగు నారురుచులు విధిగా అవసరములు. రంగు లెల్ల పంచభూతము లలో సూర్యతేజస్సునం దున్నంత హెచ్చుగా తక్కిన జలాది భూత చతుష్టమున గోచ రించకున్న నుకొద్దో, గొప్పో వానియందుకూడా నవి యుండితీరు నని చెప్పక తప్పదు. భూమిలో స్థూలముగాను, నీటిలో సూక్ష్మముగాను, రంగులు గోచరించుచునే యుండెను. కాని గాలి లోను, ఆకాశములోను మాత్రము మన కా రంగులు దృగ్గోచరములు గావు. అయినను అం దవి లేకపోలేదు. నీటికి గాలియొక్క యొత్తిడి గలుగుటవల్ల నేర్పడిన పరిణామమే, ఆకాశ మున సూర్యతేజస్సునుంచి కేంద్రీకరింపబడిన యింద్రధనుస్సు. ఆ యింద్రధనుస్సులో చూచి నచో మన కా యేడురంగులు ప్రత్యక్ష ముగా గనబడును. సూర్యునియందు రంగులు పుట్టించుశక్తి యెంతగలదో అంతకు శతాంశ ముగా కృత్రిమ మగు అగ్నికి రుచులను, రంగు లను మార్పుచేసి నాశనము చేయగల శక్తి యున్నది.

భూమిలోను, నీటిలోను సూర్యతేజస్సులోను, వాయువులోను, ఆకాశములోను గల అవసర పదార్థములను తమలోని కాకర్షించుకొని వృక్షలతాదిస్థావరవర్గ మెల్ల మధురచులు గల ఫలమూలములను సృష్టించి, చరజంతు సంతానమున కాహారము లగుచున్నవి. ఆ యా వృక్షములలో ఒక్కొకజాతి యొక్కొక్క రుచిని, గుణమును ప్రధానముగా గలిగి, తక్కిన రుచులు, గుణములు అంతర్భూతము గా గాని, సూక్ష్మముగా గాని గలిగి, జీవపోషకము లగుచున్నవి. అందు మాన వులు గూడ తక్కిన ప్రాణులతో బాటు నీ యారు రుచులు విధిగా ననుభవించవసినదే! చెఱకు తిననెంచినచో మొదట జిహ్వాకు

తీపి గోచరించును. తదుపరి ఒగరు, కొన్ని పరిస్థితులలో పులుపు, కారము, ఉప్పు, చేదు కూడా చెఱకునం దున్నట్లు తెలుసుకొన వచ్చును. అట్లే కారములో తీపి, పులుపులో ఒగరు, ఒగరులో చేదు, చేదులో పులుపు, తీపిలో ఉప్పు (కమ్మని తీపికి రూపాంతరం) ఉన్నట్లు కూడా తెలుసుకొన వచ్చును.

ప్రకృతి నిర్మాణ మిట్లుండ మానవు లేలనో నిస్సారమైన చెడుమట్టినుంచి తీసిన యపవిత్ర వస్తు వగు "ఉప్పుమట్టి" తినుట కలవడి తమకున్న సహజ తేజస్సులతో బా టాయుర్దాయమును గూడ నాశన మొనర్చుకొనుచున్నారు. తక్కిన ప్రాణులేవియు మానవులరీతిఅవ్యక్తముగా ఉప్పు మట్టి తినుటకై ప్రాకులాడుట లేదు. ఉప్పుమట్టి నవితినకున్నను, వానియారోగ్యము రవ్వంతయు చెడుటలేదు. వానికిని తతిమ్మా రుచులతో బా టుప్పు కూడా దేహపోషణ కవసరమే గాని ఆ యుప్పు ప్రాణులకెల్ల నవి తిను నాహార వస్తువులలో భగవంతుడు పాళ్ళ ప్రకారము పెట్టి యుంచినదే చాలు చుండెను. అవి మానవులకు వలె తమ తెలివిహీనతచే జిహ్వాను భావదాస్య మొనర్చుచు, పైగా వస్తువులలో కలిపి తిను నీ పాడు మట్టి యుప్పు కొఱకు తంటాలు పడ నక్కరలేదు. అనవసర ముగా తిను ఉప్పు ప్రభావము వల్లనే యిక నే జీవికిని లేని, వ్యాధులు మానవుల నాశ్ర యించుట, వానిని బాగు చేయించ వలె ననెడి దుర్బుద్ధి గలుగుటచే వివిధ మందువైద్య గ్రంథము లుత్పత్తియగుట, అంతటినుంచి స్పృశింప రాని పాషాణాద్యనేక విషవస్తు సమూహము మానవ కోశమున ప్రవేశించుట, అందువల్ల క్రమముగా మానవారోగ్యము సన్నగిల్లుట, దానితో ఆయుర్దాయ మడు గంటుట, అకాలములో చచ్చుట గలుగు చున్నది. కావున మన మారోగ్యవంతులమై జీవింప దలంచినచో చెట్టున బుట్టిన ఉప్పే తినుచు, మట్టిని బుట్టిన చెడు ఉప్పును తిన కుండ జీవించవలెను. మన కవసరమగు రుచు లారును, ప్రతిచెట్టునందు విధిగా గలవని తలంచవలెను. ప్రకృతిలోని యారు రుచులు, సూర్యునిలోని యేడు రంగులు కలిసి పనిచేసి, మన జీవితమును చక్కగా నడుపుచుండును. మానవదేహమునం దేరంగు లోపించినను, యే రుచి లోపించినను, వెంటనే యనా రోగ్యము గలుగుట నిక్కవము. కావున సర్వ ప్రాణుల దేహములతో బాటు మన దేహము కూడ ప్రకృతి సౌభాగ్యము ననుభవించ వలెను. అందుకొఱకు సదా ఆరుబైట సూర్య రశ్మిలో తిరుగుట, చల్లని గాలి పీల్చుట, పవిత్రమైన జలములను గ్రోలుట, సహజ మగు కందమూల ఫల ధాన్యాది వస్తువు లాహార ముగా స్వీకరించుట, ఆవశ్యకమగు వ్యాయామ మాచరించుట, విధికృతముగా నెఱవేర్చు చుండవలెను. సూర్య రశ్మికి బదులు, నిప్పు కాచుకొనుట, చల్లని గాలి పీల్చుటకు బదులు అత్తర్లు, సెంట్లు, అగరుధూపము, సైడ్డు కాల్వల ప్రక్క నివాసము, పొగాకు పొగ పీల్చుట; పవిత్రమైన జలపానమునకు బదులు, కాఫీ, టీ, కల్లు, సారాయి, సోడా, దాగుట; సహజాహారమునకు బదులు, ప్రతివస్తువు కాల్చి పేల్చి, ఉడికించి, అందలి రంగులు, రుచులు, విటమినులు, నాశనముచేసి, యందుప్పు, పులుసు, కారము వగైరా ననవసర పదార్థములు కలిపి తినుట; వ్యాయామమునకు బదులు,

సౌఖ్య మనుభవించుచుంటి మని,బండి, కారూ రైలు మున్నగు వానిపై నెక్కి కొద్దిదూర మైన సరియే ప్రయాణ మొనర్చుట; చిన్న పనినైనను స్వయముగా చేయ నొల్లక నౌఖర్లచే చేయించుకొనుచుండుట; పైగా ఒక మూల కుర్చీలో కూర్చుని దేహమును కదల మెదల లేని మొద్దువలె చేయుట; దేహమున పెరిగిన క్రొవ్వుయొక్క ప్రభావమువల్ల ఋతుధర్మము తెలియకసదామన్మథావస్థలో మ్రగ్గిపోవుట; అందుకు ప్రతిఫలముగా క్రమముగా జబ్బు పడుట; యౌవనమునందే వృద్ధాప్యము ప్రాప్తించుట జరుగుచున్న విషయ మెరుంగని వారుండరు.

ఇంతకూ చెప్పవచ్చే దేమంటే ! రోగముతో బాధ పడవ ద్దనియు, మానవేతర జీవరాసులెందువల్ల ఆరోగ్య వంతములై, తమ పవిత్ర దేహమును యొరుల హీన తెలివిపై విడిచి పెట్టుటలేదోగుర్తించవలెననియుబహుకాలమునుంచి అనుసృతముగా అలవాటువల్ల సంభవించిన వంటమూలముగా జీవశక్తి చచ్చిన పదార్థములతో బాటుప్పు తినుట మున్నగు రోగకరకార్యములను మానుకొని మీ దేహ విషయమైన హక్కు మీ కెంతవరకు గలదో తెలుసుకొని సుఖపడవలె ననియు, ఉప్పు మానినచో కొంతవరకు, వంటమానినచో సంపూర్ణముగాను ఆరోగ్యవంతులు గాగల రనియు, ఉప్పు నిప్పువీడి చూచినచో,మానవులే యే పదార్థములు తినుట కర్హాలో తప్పక ప్రతివ్యక్తికిని యొరులు బోధింప నక్కరలేకనే తెలిసి పోగల దనియు,ఉప్పునిప్పుల దౌష్ట్యమువల్ల మన కట్టి గ్రహణశక్తి లోపించుటకు కారణమైన దనియు,తతిమ్మా ప్రాణుల చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణములవలె మన చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణములు పని చేయలేక పోవుటకు ఉప్పు నిప్పుల సంపర్కదోషమే కారణ మనియు, మానవేతర ప్రాణులు వానికి ప్రకృతిలో నే యే పదార్థములు భక్ష్యయోగ్యములో యవి తమ చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణములవల్ల, యితరుల బోధ అవసరములేకనే సుళువుగా తెలుసుకొని అనుచిత మైన వస్తువులను పరిత్యజించి, అవసరమగు పదార్థమును స్వీకరించుటయు, మానవు డట్లుగాక యితరుల ద్వారా అలవడి ఉచితానుచితముల నెంతమాత్రము గుర్తించలేక, ఉప్పువంటి యెట్టి రోగ పదార్థము నైన కృత్రిమముగా భక్షించి, అందుకు ఫలితముగా రోగవంతుడై ప్రారబ్ధ మనుకొని, తన యమూల్యమైన ప్రాణరక్షణ- తనకంటె వ్యసన పరుడు, రోగి, బుద్ధిహీనుడు, మోసకుడు, పాపి, యగు వైద్యుని పరమొసర్చి, తాను ఉప్పు, నిప్పుల సంపర్క ప్రభావమువల్ల చెరుపుకొనగా మిగిలిన కొద్ది జీవశక్తిని గూడ వాడూహించి యొసంగు రసము, గంధకము, పాషాణము, నాభి, క్వైనా, నల్ల మందు, గరళము, సకిలజంతు కల్మషములు, దిగమ్రింగియో, అక్రమముగా రక్తములోనికి యింజెక్షనుచేయించుకొనియో నాశన మొనర్చుకొనుచుండుటయు, సూక్ష్మముగా నాలోచించిన బుద్ధిమంతుల కెల్ల తెల్లము గాగలదు.

ఉప్పు తినుటవల్లను, ఉడికించి పదార్థములలోని జీవసత్త్వములు చంపుటవల్లను జబ్బుచేసెను గదా? దానిని బాగుచేయుటకు కర్పూరము, పాషాణము, గరళము మున్నగు ఘోరవిషము లెట్లుపకరించును ? అవి ఉప్పుకంటె నెన్నియోరెట్లు హెచ్చు విషపదార్థములు గావా?

పవిత్రమైన మానవదేహమును విషములు రక్షించగలవా? రోగములకు కారణమైన ఉప్పు మానివేసినచో రోగము రాదని మీ రేల గుర్తించగూడదు. ప్రకృతి నిర్మితమైన వృక్షవర్గములలో గల ఉప్పే సర్వ జీవరాసులకు ఆహారమై ఆరోగ్య మిచ్చుచుండ మనకు మాత్ర మా యుప్పేల యారోగ్య మివ్వజాలకుండును? అపవిత్రమైన మట్టిన బుట్టిన పాడు పదార్థమగు ఉప్పును మన మేందు కుపయోగించి జిహ్వా చెరుచుకొనవలెను? ఉప్పుమట్టిని తినుట మాని చూచినచో కొంతకాలములో మీ కెల్ల సంగతులు బోధపడగలవు. అంతటి నుంచి ప్రపంచములోని వైద్యాలయము లన బడు యమసదనములతోడను, వైద్యులన బడు యమకింకరులతోడను, రోగ మనబడు యమధర్మరాజుతోడను యేవిధమగు పనిగాని, సంబంధముగాని యుండనే యుండదు.

స్వాభావికముగా బ్రతుకు మానవేతర జీవులకీ యమలోకముతోగాని, యమకింకరుల వల్ల గలుగు బాధలతోగాని, యమధర్మరాజు యొక్క తీర్పులతోగాని (అనగా డాక్టరాఫీసులతోగాని, డాక్టర్లతోగాని, రోగముతోగాని) అవసరము లేక పోవుటయు, మానవజీవికి భూషతనమగుటయే గాదు, గర్భస్థమైనదాది యమ సంబంధము గలుగుటయు నేల గలుగుచుండెనో నేను వేరుగా నిరూపించ నక్కర లేకుండనే మీరూహించి తెలుసుకొనుడు. చూడుడు. శ్రీపతి భాస్కరకవి,

"యమలోకం బని స్వర్గలోకమని ప్ర
ఖ్యాతిన్ పురాణాదు లా
గమముల్ వర్ణనసేయనేల యన దుః
ఖంబున్ సుఖంబేగదా!
సుమనఃకోటి యనంగ సద్బుధ మనీ
షుల్, కింకరుల్ దుర్జనుల్,
తమకున్ దెల్వియ ముఖ్యమాట గన రా
దా తెల్పుమా చిత్రమా.

యని బుద్ధుని కాలముననే యెలుగెత్తి చాటినాడు. కాబట్టి యమసంబంధ మెందువల్ల గలుగునో తెలుసా? ఉప్పు తినుటవల్లనే! ఉప్పు తినకున్నచో ఆహారము జీర్ణము గాదని ఆలోచన లేనివా రెవ్వరైన యనుకొనవచ్చును. తప్పకుండ ఆహారము జీర్ణముగాదు. అంతే! బీరకాయ తొక్కలో ఉప్పున్నది. కొబ్బరి గుంజులో ఉప్పున్నది. గోధుమపొట్టులో ఉప్పున్నది. ధాన్యపు తౌడులో ఉప్పున్నది చెఱకు కర్రలో ఉప్పున్నది. పొట్లకాయలో ఉప్పున్నది. పెసరపొట్టులో ఉప్పున్నది. కంద పప్పులో ఉప్పున్నది. అనపపప్పులో ఉప్పున్నది. 'తోటకూరలో ఉప్పున్నది. ఉల్లిపాయలో ఉప్పున్నది. మరియు నదియిది యననేల, కమ్మగా నున్న సర్వపదార్థములలోని కమ్మదనము ఉప్పే! ఉప్పు లేనిచో రుచి లేదు. ఉప్పులేని పదార్థము జీర్ణము గాదు. కావున ప్రకృతిలో మానవాహార పదార్థముల యందు గల ఉప్పును మనము తొలగించనిచో నదియే మన దేహపోషణకు ఆరోగ్యమునకు, బలమునకు సరిపోవును. మన మా యా పదార్థములలోని, సహజమైన ఉప్పును అవ్యక్తమువల్ల తొలగించి, వ్యర్థపరిచి, ఉప్పుపేటి పాడుమట్టిని తెచ్చి ఆయా పదార్థములలో కల్పి రక్తమున కెక్కించుకొని, లెక్కింపరాని, వర్ణింపరాని, గుర్తింపరాని, బాగుచేయరాని, వ్యాధులకు గురి యగుచున్నాము. ఉప్పునిప్పుల సంపర్కము

వల్ల, చేపలు, కోళ్ళు, మేకలు, గొఱ్ఱు, పందులు, నత్తలు, పీతలు మున్నగు నీచాతి నీచజీవములను చంపి, యా పీనుగలను తిని, ఘన మనుకొని, బల మనుకొని, మురిసిపోవుచు, ఆ యనుచిత పదార్థ భక్షణ దోషమునకుగాను రోగ మనబడు యమశిక్ష ననుభవించు చున్నాము.

మరియు ఉప్పుయొక్క మాహాత్మ్యమువల్ల పాలులేని తల్లులీ మానవసంఘమున మాత్రమే గన్పించుచున్నారు. అట్టివారికి ఝుడిసి వంటపదార్థ భక్షణ కర్థాంగీకారము జూప వలసి వచ్చినది. కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, ముడిబియ్యముతో వండిన అన్నము చప్పిడిగా తినుచు, కొంతకాలము గడిపిరేని చక్కని సంతానముతోబాటు బిడ్డకుసరిపడ్డపాలుకూడా ఆ తల్లులవద్దనే దొరకును. పాతరబడ్డ ధాన్యము బీజనాశనమై పోయినందున భోజనానుకూలము గాదు. ఏ యేడు పండిన ధాన్య మా యేడే యుపయోగించ వలెను. దానిని పురిలోగాని, గాదిలోగాని భద్రపరచవలెను. దంచిన బియ్య మొక నెలకు దాటి, యుపయోగింప రాదు. మిల్లుబియ్యము నెంతమాత్రము వాడ రాదు. సారహీనమైన ధాన్యము తినుటచే క్రమ ముగా కోశమునకు బల హీనము జనించి అజీర్ణ మారంభించును. దానితో మలబద్ధ మేర్పడును. కావున సహజముగా జరుగు పరి ణామమున కాటంకమును గలిగించు ఉప్పు మట్టితో నిల్వజేసిన, ఊరుగాయలు, పత్సళ్ళు పరిత్యజించి, తాజా ఫలములు, కాయలు, పప్పులు, శాకములు, దుంపలు, అన్నముతో భక్షించుచుండవలెను. వండిన నైనను రక్త శుద్ధికి శాకాహారములే శ్రేష్ఠము. అపవిత్ర రక్తము గలవాని దేహమున పవిత్ర సంకల్పము లుదయింప వని నమ్మవలెను అట్టి దేహముచబుట్టు లయూహ లతినీచములై స్వపర నాశన హేతువు లగును. తగవులు, వ్యభిచార ములు, దొంగతనములు, యెట్టి వారివల్ల సంభవించునో గుర్తించినచో; హెచ్చుగా ఉప్పు, మాంసాది కల్మషములు, సారా మొద లగు పాడు పానీయములు వాడుకచేయు వారి వలననే యని ద్యోతక మగును. వాదమువల్ల నిజ మెరుకపడ దని తెలుసుకొని, సత్యాన్వే షణ మొనర్ప దగును. సత్యాన్వేషకుల కీ వ్యాస మమృత తుల్యమై ప్రకాశింపగలదు. ఉప్పు తినుట యను అలవాటు మానవ సంఘ మున ప్రబలమైన కొలది మానవ జనేంద్రి యమునకు అకాల వికాసము గలిగి, దుష్టకా మేచ్ఛ ప్రబలి బాల్యముననే వ్యభిచరించుట వల్ల సవాయి మున్నగు వ్యాధులు బాధించు చుండెను. ఉప్పు మానిన దేహమున దుష్టకా మేచ్ఛ గలుగుట కవకాశ ముండదు. "ఉప్పు మట్టి" పరిణామము పొందు స్వభావము లేని దగుటవలన నది దేహమునందు మలినమును నిలిపి పెట్టుచుండును. అందువల్ల మన మెరింగి గాని, యెరుగక కాని తిను వస్తుదోషము నాడీ వ్యాధుల క్రింద, చర్మవ్యాధులక్రింద, కోశ వ్యాధుల క్రింద వెలువరింప బడి బాధించు చున్నది. కుష్ఠాపస్మార హృద్రోగాది ఘోర వ్యాధు లెల్ల ఉప్పు తినుటవల్లనే గలుగు చున్నట్టు ప్రకృతిలో ఉప్పు నెంత మాత్రము ముట్టక, అగ్నిసంపర్కము లేక పూర్ణారోగ్య వంతములై యున్న యితరజీవసమూహ మును గాంచి తెలుసుకోవచ్చును. కాని ఆ యథార్థము మానవుల కంటె జీవించు పశు

పక్ష్యాది జీవులద్వారా, తెలుసుకొనుట దుస్సాధ్యము. ఏలనన, వాని జీవితమున యేకొంత భాగమో అస్వాభావిక దశ నందకుండా తప్పుట లేదు. కావున మానవ సంపర్కము లేని వన్య మృగపక్షి సమూహామును తిలకించి యథార్థ తత్త్వ మరసి తమ జీవితము నందు జరుగు నక్రియచర్యలెల్ల తొలగించి సక్రమప్రవర్తనులై ముందు రాబోవు తమ సంతతికి ఆరోగ్యభాగ్య మందించ వలెనని, జ్ఞానాభిలాషు లగు మానవకోటికి సువార్త నందించుచున్నాను.

పూర్వకాలమున కొందరు వైద్యులు, స్వలాభ తత్పరులై ఉప్పు ప్రతిదినము తినుచుండవలెననియు, అట్లు విడువక తిను ఉప్పు ప్రభావమువల్ల మనము జరామరణ రహితులమై చిరంజీవులము కాగల మనియు, వ్రాసియున్నారు. కాని అట్టి రోగరహితు లీ ప్రకృతిలో లేరు. ఉప్పు మానినవారున్నూ లేరు. రోగము రానివారున్నూ లేరు. కాబట్టి ఉప్పే సర్వరోగములకు ఆదికారణ మని తలంచ కుండుటలో అర్థము లేదు. ఉప్పు మానివేసిన వారికి మందు వైద్య గ్రంథములలో గాని, మందు వైద్యులతో గాని, యెట్టి సంబంధము గలుగదు. "యెంత కాలమునుంచియో వాడుకలో నున్న ఉప్పును ఇప్పుడు తినుట తప్పని చెప్పుట కంగీకరింపము" మని వాదించువారికి మాత్రము జవాబు దొరకదు. రోగము ప్రారబ్ధమువల్ల వచ్చుననియు, ప్రారబ్ధము కర్మవల్ల వచ్చుననియు, కర్మ దానంత టది వచ్చి పడిన దనియు, చెప్పు శుష్కవేదాంతులకు నచ్చజెప్పదగ్గ భాష ప్రకృతిలో నింతవరకు వెలువడలేదు. వ్యాసమమిత్త్వదోషమునకు గురియగుచున్నందున విరమించడ మైనది. ఓమ్ తత్సత్

సుఖసంసారము

(312 పేజీ తరువాయి)

భాగములు, జననేంద్రియముల వంకకు గెంటి వేయబడును. విస్మృతిలో యీ శక్తులు విని యోగపడును. ఇంకా ఒక్కసంగతి చెప్పి యీ ప్రకరణమును ముగించుచున్నాను.

రాగోద్ధతియందు స్త్రీపురుషుల దేహములను యెక్కువ ప్రయత్నము చేసి ప్రళయముగా కదిలించగూడదు సహజ మైనటువంటి వాంఛ వలన కలిగే కదలిక మాత్రమే మేలైనది ఏవంగుణవిశిష్ట మైన మిధునకాండ ప్రణయమునకు మూల మైనది.

ఆరోగ్యపు చిట్కాలు

7. యేడవపద్ధతి. పశ్చిమోత్తాన ఆసనము అనగా వెల్లికిల పరుండి రెండుచేతుల బొటనవేళ్ళు కలిపి మోకాళ్ళను వంచకుండ లేచి, ఆ యెత్తియున్న చేతులను కాళ్ళబొటనవేళ్ళతో కలపవలయును.

ఇట్లుకలిపి తలను మోకాళ్లమీద ఆనించవలయును. ఇప్పుడుకూడా మోకాళ్ళను యెత్తగూడదు ఇదికూడావిరేచన బద్ధకమునకు విరుగుడేనట.ఇంకావిశేషాలు:సూర్యోదయము కాకమునుపులేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొని. సూర్యనమస్కారములుచేసిన చాలామంచిది."ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛే"దను న్యాయముకూడా యున్నందు

(292 పేజీ తరువాయి)

వలన సూర్యనమస్కారములు కుష్ఠు రోగులదగ్గరనుంచి పరిపూర్ణారోగ్యవంతులవరకూ అందరికీ మంచిది.నిద్ర లేచిన తరువాత స్నానము చేసిన వెంటనే, అన్నము తినుటకు అరగంటముందు, తిన్నగంటకు తరువాత నిద్రపోవుటకుముందు 6 గుక్కల చొప్పున చన్నీటిని తాగితే చాలా ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది. ఇదికూడా మల బద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. మలవిరోచనమునకు వెనుక చెప్పినది. 8. యెనిమిదవ పద్ధతి. పొట్టకసరతుచేస్తు 15 రోజులకొకసారి యెనిమా చేస్తే రోగము యెప్పటికీ రాకుండా చేసుకోవచ్చు.

సుఖసంసారము ౫

అంగీరసుఁడు

ప్రణయ కారణము

స్త్రీ పురుషుల మధ్య ప్రణయము యేల కల్గుచున్నది? ఉల్లంఘించడానికి వీలుగా నుండే యెడల దాంపత్య బాంధవ్య మెవ్వరును తగిలించుకోరు. యుగయుగాలుగా యీ బంధనము అనుల్లంఘనీయ మగుటవలననే పవిత్రవంతముగా భరింపబడుచున్నది. వేదమాత గూడా "ప్రజాతంతుం మా వ్యవచ్ఛేత్సీః" అని నిర్దేశించినది. జంతుజాలములు క్రిమికీటకములు, తరు లతాగుల్మాదులు యీ దాంపత్య ధర్మములను నిర్వర్తిస్తున్నవి. ఐతే అనుల్లంఘనీయమైన యే సృష్టి వైచిత్ర్యము యీ బంధమునకు కారణమై యున్నది? అది తెలుసుకొన ప్రయత్నించుటయే యీ ప్రకరణముయొక్క ఉద్దేశము.

వివేచనాపరులు కొందరన్నారుగదా, మల మూత్రకఫాదులయొక్క విసృష్టి యెలా అవసరమో అలాగే వీర్యముయొక్క విసృష్టి కూడ అవసర మనిన్ని, మలము కఫాదుల నాపుకొన్నప్పుడు యెట్టి బాధకల్గునో వీర్య మాపు కొన్నప్పుడుగూడా అలాంటి బాధయే కల్గుతుంది, ఆ బాధనివారణ కొఱకే మిథునక్రియ అని. ఐతే యిందులో నొక అపవాద యున్నది. ఏమంటే మలమూత్రకఫాదులవలె వీర్యము దేహమునకు పనికి మాలిన వస్తువు గాదు. అది దేహమునకు పుష్టిని, బలమును, ఉల్లాసమును, ఉత్సాహమును యిచ్చే వస్తువుగా నున్నది. అదీగాక అనేకమంది వీర్యమును యెప్పుడో తప్ప వ్యయము చేయక పోయినా సుఖముగానే ఉండ గలుగుచున్నారు. కనుక వీర్య విసృష్టియే మైథునక్రియకు పరమ కారణము కాదని తేలుచున్నది. స్త్రీలయందిట్టి వదలవలసిన ద్రవ్య మున్నదనే కోరికయే కలుగుట లేదు.

ఇంకా కొంతమంది మర్యాదస్థులన్నారు గదా, సంతానము కొరకయ్యే ప్రణయము కల్గుచున్నదీ అని. ఐతే సంతానము మీద కోర్కె లేకపోయిన గూడ, సంతానము వద్దు మొఱ్ఱో యని ఏడుస్తున్న దంపతులలో గూడా యీ ప్రణయము కల్గుచునే యున్నది. యువతీ యువకులతో సంప్రదించిన, మనము మన పడుచుతనమును జ్ఞాపకము చేసుకున్న గూడా ప్రణయమునకు సంతానవాంఛ ప్రాతిపదిక కాదనిన్ని, సంతానం కేవలము ప్రణయమునకు ఫలస్వరూపముగా ఉన్నదనిన్ని మనము గ్రహింప గలము. అందువలన గూడ ప్రణయము యొక్క కారణము సంతానము కాదని తేలుచున్నది.

అయితే మరి యీ ప్రణయమునకు కారణమేమి?

స్త్రీ పురుషులమధ్య పంచేంద్రియములలోను కల్గునట్టి ఒక విధమైన వాంఛయొక్క తృప్తియే ప్రణయముయొక్క కారణమై యున్నది. మఱియును రక్తమునందును, నాడులయందును గ్రంధులయందును అదనముగా చేరియుండిన శక్తి విడుదల అగుటయే ప్రణయమునకు కారణముగా నంటూ యున్నది. మఱియును ఆశక్తి విడుదల యగు కాలమునందు కల్గునట్టి దైహిక మానసిక ఆనందమే ప్రణయము యొక్క ప్రయోజనమై యున్నది. కోరినా, కోరక

పోయినా కలిగే ఫలమే సంతానము. ప్రణయమునకు కారణంగా సంతానవాంఛ ఉండటం మంచిదేగాని నిజమునకు సంతానవాంఛకు, ప్రణయమునకు సంబంధము ఉండుట లేదు. ఒకవిధముగా చెప్పవలెనంటే సంతాన భయము ప్రణయమునకు ప్రతిబంధకముగా కూడా ఉంటుంది. ఐతే శక్తి విడుదల యేలా జరుగుతుంది? దీనికి 3 దశలు గలవు.

1. రాగోదయము

స్త్రీపురుషుల దేహములలో అన్యోన్యముగా ఒకరిదేహమును ఒకరిదేహమునకు సమీపంగా జేర్చుకొనవలె నని, దగ్గరగా కలియవలె నని ఒకరినొకరు గట్టిగా కౌగలించుకొనవలె నని కోరికతో నిది ప్రారంభ మగును. సుందరమైన దేహభాగములను చూడవలె నని స్పృశింపవలె నని ఆఘ్రాణించవలె నని రుచి చూడవలె నని కోరిక గల్గును. ఇవి ఒక్కొక్కటే నెరవేర్చుకుంటూ రాగా కోరిక జనిస్తుంది.

2. రాగోద్ధతి

ఈ దశలో సర్వశక్తులు తమ తమ భాగాల్ని జననేంద్రియముల వంకకు పంపుతవి. అట్లు ప్రోగుపడిన శక్తియొక్క భాగము లన్నియు ఒకచోట యింధనములవలె జననేంద్రియములలో చేరుకుంటవి. అప్పుడు దేహమున శక్తిపూరితముగా కనపడతవి. ప్రతి అవయవములోను శక్తి తాండవ మాడుతుంది. స్త్రీలయందు సౌందర్యం ముఖమువీద దర్శనీయముగా కనిపిస్తుంది. స్త్రీ పురుషులు ఒకరిరూపమును ఒకరు విరివిగా తెరచిన కనులనుండి తమ హృదయములలోకి స్వీకరించుటకు ప్రయత్నిస్తారు. అవ్యక్తమైనటువంటి మధురధ్వనితో ఒకరిప్రేమను ఒకరు తెలుసుకొంటారు. నోటివెంట లాలాజల మూరుతుంది.

3 రాగ నిష్పత్తి

ఈ దశలో జననేంద్రియములందు ప్రోగుపెట్టబడిన దేహశక్తులయొక్క భాగములు ఒక్క వెలుగు వెలుగుతవి. ఆ దివ్యజ్యోతిద్వారా స్త్రీ పురుషులకు పిత్రార్జ్యముగా సంక్రమించిన జీవ శక్తులు కల్గబొయ్యే శిశువునకు సంక్రమిస్తవి. దీనితో స్త్రీపురుషులహృదయాభీష్టము నెరవేరుతుంది. విరివిగా తెరువబడిన కన్నులు మూతబడును. అవయవములందు తాండవించినశక్తులు విశ్రమించును. ఈ క్రియవలన దేహము నందలి శక్తులు నశించిపోవు. కాగా యింకను ప్రతిభావంతము లవుతవి. ఐతే యీకర్మ కలాపమునకంతకు భాగస్వాము లిద్దరు అని జ్ఞాపకముంచుకో వలెను. రాగముయొక్క మూడు దశలలోను యిద్దరికి సమానమైనటువంటి అనుభవమే ఉండాలి. అందుకొరకై రాగోదయము ఒకరికి కలిగి రెండవవారికి కలుగని యెడల, రెండవారిని రంజించువరకును, మిథున క్రియకు దొరకొనరాదు. అందువలన మిథున క్రియకు ముఖ మొకటి యైనను దానికి రెండు పక్షము లున్నవని మరచిపోరాదు. ఇంతవరకు బహిరంగముగా జరుగు విషయములు మాత్రమే చెప్పబడినవి. ఇకముందు అంతరంగికముగా జరుగు క్రియలను వర్ణించుచున్నాను.

దేహమునందలి గ్రంధులు

పురుషులలో వృషణములును, స్త్రీలలో గర్భాండములును మిథున క్రియకు వలయు ధాతువులను పూరించు గ్రంధులుగా నున్నవి. ఐతే యీ గ్రంధులతో పూర్తికాలేదు. కొన్ని

యితర గ్రంథులయొక్క తోడ్పాటువలన మాత్రమే యీ గ్రంథులు పనిచేయును. అట్టి గ్రంథులలో కంఠములో నుండి పని చేయునట్టి 'థైరాయిడ్' (Thyroid) గ్రంథి యొకటి. దీనికే యౌవన గ్రంథి యనిగూడ పేరు. ఈ గ్రంథి బాగుగా పనిచేస్తున్నంత కాలము దేహములో పాటవము, ఉత్సాహము, జిగివి మొదలగు సుగుణము లుండును. ఎప్పు డీ గ్రంథి బలహీనమై పనిచేయుట తగ్గించునో, దేహమునందు, దౌర్బల్యము, ఔదాసీన్యము, నిరుత్సాహము మొదలగు దుర్గుణములు ప్రవేశించుటయేగాక దేహము యొక్క పాటవము జిగివియు తగ్గి మేదో వృద్ధి గల్గి దేహము వజవజ లాడుచుండును. అందువలననే 'బెర్నార్ మేక్‌ఫాడెన్' యితర వ్యాయామములతో పాటు కొన్ని కంఠ వ్యాయామములనుగూడా చేయవలె నని బోధించు చుండును. యౌవన గ్రంధిని అదుపులో నుంచి దానిచేత పని చేయించునట్టి యింకొక గ్రంథి యున్నది. ఇది చిన్న మెదడునకు ముందువైపున దిగువగా నుండును. దీనికి 'పినియల్ గ్రంథి' యని పేరు. దీనికే 'మేదో మూలగ్రంథి' యని గూడ పేరు.

యౌవనగ్రంథి యందు ఊరునట్టి ద్రవములు రక్తములో కలిసి పనిచేయు నప్పుడు ఆ పసియొక్క ఫలమును స్త్రీ పురుషాండములకు చేర్చునట్టి గ్రంథులు యింకను రెండున్నవి. ఇం దొకటి ఉరమునందుండునట్టి పిట్యూటరీగ్రంథి. ఉరమునందలి శ్లేష్మమును యెగుడుదిగుడు లేకుండా చేస్తూ ఉన్నది గనుక దీనికి 'శ్లేష్మగ్రంథి' యని పేరు. రెండవది మూత్రపిండముల పై భాగమున ఉన్నట్టి 'ఎడ్రినాల్' ఐ యున్నది. దీనికే 'రీనాల్ గ్రంథి' యనిగూడ పేరు. తెలుగులో 'మూత్రపిండాగ్రగ్రంథి'యని చెప్పుకోవచ్చును. ఇందు 'ఎడ్రినాలిన్' అను ధాతు వూరుతుంది. ఈ ధాతువు రాగోదయ కాలమున ఊరి, రక్తమున గలసి, హృదయమునకు చేరి అందు వేగమును గల్గించును. ఆ వేగముతోనే దేహములో శక్తి అంతాగూడ జాగరితము అగును. కనుక యీ పై గ్రంథు లన్నియు మిథునక్రియయందు అన్యోన్యాశ్రియంగా పనిచేస్తూ రక్తాన్ని, నాడులను రెచ్చగొట్టి పని చేయించును. మజ్జా నాడులు వృద్ధి బొందని జంతువులందు యీ గ్రంథులే మిథునకాండకు తోడ్పడుతవి. దేహమునందున్న 'థైమస్' లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాస్' మొదలైన యితర గ్రంథు లన్నిగూడ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే యీ గ్రంథులుగూడ బాగుగా పని చేస్తవి. అందువలన మిథున క్రియ వలన పొందవలసిన సంపూర్ణ సౌఖ్యమును పొంద దలచినవారు తమ దేహమునం దున్నట్టి గ్రంథు లన్నిటిని ఆరోగ్యవంతము గాను, శక్తివంతముగాను ఉంచు కొనుటకై ప్రతివారును, ప్రతి దినమును యుక్తాహార విహారములను సేవించుచు, యుక్త వ్యాయామమును చేయవలె నని తేలుచున్నది.

ఇంతవరకు మానసికముగాను, నాడులలోను గ్రంథులయందును కల్గు మార్పులను గురించి చెప్పుట యైనది. మిథున క్రియయందు, జననేంద్రియముల యందు కలిగే మార్పులను గూడ చెప్పవలసియున్నది. రాగోదయమైన తోడనే పురుష జననేంద్రియములందు ఉజ్జీవనము గలుగును, పురుషుని ముఖమునందు

కాంతియు, యెఱ్ఱతనమును ప్రవేశించును. అనగా అతని ముఖము రక్తపూరిత మగును. అటువలెనే అతని పురుషావయవమునందును రక్తము నిండుకొనును. అందలి శిరలు రక్తముతో నిండి గట్టిపడును. అందువలన అందలి ఉత్థాపకధాతువు గూడ బిరుసెక్కి అది గట్టిపడును. ఇటువలెనే స్త్రీ జననేంద్రియపు ఆవరణలయందు గూడ రక్తము నిండుకొనును. అందువలన అచ్చటి సిరలు గట్టిపడును. యోని ముఖమునుండి, గర్భాశయము వరకును నుండు వివరము బిరుసెక్కును. మరియును యోనిముఖమునకు సమీపమందున్న గ్రంథుల నుండి వాసన లేనట్టియు, నునుపైనట్టియు స్నేహద్రవ్య ముండును. రాగము వృద్ధియైన కొలదిని స్త్రీ పురుషుల జననేంద్రియములందు కల్గిన యీబిరుసుతనమువృద్ధిబొందును. రాగోద్ధతి పూర్తి యగునప్పటికి స్త్రీ యోనియందును, గర్భాశయము నందును ఆగి ఆగి సంకోచ వ్యాకోచములు గలుగును. పురుషునిచే చేయబడు కదలికవలనను, యోనియందును గర్భాశయము నందును కల్గు సంకోచ, వ్యాకోచముల వలనను పీడింపబడి వీర్యవిసృష్టి గల్గును. వీర్యమునందు ఉత్థాపకగ్రంథి నుండియు, కౌపర గ్రంథినుండియుగూడ కొన్ని ద్రవములు వచ్చి కలియును. ఈ వీర్యవిసృష్టి వలన స్త్రీ గర్భాశయమునందలి నాడీ కూటములు ఉద్దీపన పొందును. దీనితో స్త్రీ దేహము నుండి మిక్కిలి చిక్కనైన, కొంచెము వాసనతో కూడిన, జారుదల గల శ్లేష్మధాతువు కౌపర మొదలగు గ్రంథుల నుండి వెడలి వచ్చును. దీనితో స్త్రీపురుషుల దేహముల యందు రాగము పూర్తియగును. అప్పుడు స్త్రీ పురుషుల దేహములయందు కొంచెము వణుకు గలుగును. గొంతు పొడియారును. దీర్ఘమగు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు గలుగును. దానితో దేహముల నుండి పనికిరాని వాయువులు వెడలి పోవును. మరియును, దేహమునందుండి అమితముగా చెమట వెడలును. స్త్రీలకు మూత్రించవలయు నని కోర్కె గల్గుటయే గాక ఒక్కొక్కప్పుడు మూత్రముగూడ రావడము కద్దు. పురుషులయందు లింగము ఉత్థాపన పొందుటతోడనే మూత్రాశయపుకంఠము నొక్కివేయబడును గాన ప్రయత్నము చేస్తేనేగాని మూత్రము రాదు. సక్రమముగా జరిగిన సంగమానంతర మందు స్త్రీ యెంతో సుఖమును పొందుటయే గాక కొన్ని గంటల కాలము మత్తుగా నుండును. స్త్రీలయందు యీ మత్తు, కలుగని సంగమమునందు యేదో లోపమున్నదనిగ్రహింపవలయును. ఈ మిథున కాండంతా జరగటానికి శ్వాస, రక్తప్రసరణము, కండరములు తోడుపడునని వేరె చెప్ప నక్కర లేదు. ఐతే అవి ఒకటొకటె విడివిడిగా పనిచేయక, ఒకదాని కొకటి తోడుగా పని చేయును. శ్వాస తగ్గిపోవుట వలనను, ఒక్కొక్కప్పుడు ఆగిపోవుటవలనను దేహమునకు చేరవలసిన ప్రాణవాయువు చేరక పోవుట వలన సిరారక్తము యెక్కువగును. అందువలన రక్తచలన నాడీకూటములయందు ఉద్రేకము కల్గును. దానివలన దేహము నందలి శక్తియంతయు జాగరిత మగును. రక్తపు పోటు యెక్కువగును. దీనితో శక్తియొక్క

(తరువాయి 308 పేజీ చూడుడు)

స్వీయ చరిత్ర
రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(సెప్టెంబరు సంచిక తరువాయి)

ఆ వాక్యములు మాతల్లిగారి చెవులలో సీసము కరిగించి పోసినట్లు ప్రవేశించి ఆమె హృదయమును కలంచి వేసినవి. ఆమె దుఃఖ మాపుటకు మార్గముఁ దోచక వానికోరిక నెరవేర్ప వలసివచ్చినది. "మేముగూడ నీతో బాటన్నము తిని, దగ్ధపదార్థ భక్షణ యొక్క తప్పు నీకుఁ జూపింతు" మని చెప్పి యానాఁడు 2½ శేర్ల బియ్యము అత్తెసరు వేయించి 3 వీశల దోసకాయ లుడుకఁబెట్టించి మేము ముగ్గురమును కలసి ఆ పదార్థమంతయు, లకోటాకు మెతుకు లేకుండా మ్రింగివేసితిమి. అప్పటికి మాకడుపులు పంచెలచాపులవలె మడతలుబడి మహా ఖాళీగా నున్నందు వల్లను, ప్రేగులలో మూలమలములేక పరిశుద్ధముగా నున్నందువల్లను, ఆ పదార్థమంతయు తేలికగా నిమిడిపోయినది. అన్నము తిని, లేచిచూచుకొనఁగా మాకడుపులు మద్దెలమాదిరిగా, మధ్య లావై క్రింద మీఁద సన్నముగా నైపోయి యుండెను, గాని తృప్తి, అయిష్టము, వాంఛారహితము, వెగటు, గలుగలేదు. అందువలన మాకున్నూ మరల రేపటి దినమునఁగూడ, కూడు దిని మానివేయ వలయు ననెడి దుర్బుద్ధి పుట్టినది. ఆహా! మంచి పనికంటె చెడుపని చేయుటకు మనస్సున కెంత సంతోషమో! అది అనుభవైక వేద్యముగాని చెప్పతరము గాదు. మాని మాని ఆగంతుకముగా అన్నము తిన్ననాటిరాత్రి బట్టెడు నిద్రకు, ఆ మరునాటిరాత్రి మెలకువకు సాటి యుండదు.

మా కా కూడు మ్రింగిన నాటిరాత్రి బాగుగా నిద్రబట్టినది. మరునాటి యుదయమునకు మా ముఖముబ్బి దేహము మొద్దుబారి బలిసినట్లు తోచినది. మా తల్లిగారికి కడుపు, కండ్లు చల్లబడినవి. ఆ యుదయ మెనిమిది గంటలకు యథారీతిగా అన్నమును, కందిపప్పు వేసి యుడుకఁబెట్టించిన దోసకాయ పులుసుతో కలిపి తినివేసితిమి. కాని తృష్ణ యింక నొక పుట్టి బియ్యపుటన్నముతో, పదిపుట్ల దోసకాయలపులుసు చేర్చుకొని తినవలయునని సంకల్పించుచుండెను. మే మెంత కాలమునకో అన్నము తినుటవలన మేముగూడ మరల జన్మించితి మని తలంచి మా తల్లి సంతసించినది. తదుపరి మా తమ్ముఁడు పది దినములవఱకు మాతోబాటు సహజాహార సేవన మొనర్చెను గాని మరల జాలిగుండె గల మా యగ్రజుని వద్దకుఁజేరి, "పెద్దన్నయ్యా! ఇఁక నాకొక రోజుమాత్ర మన్నముఁ బెట్టించుఁడు. అది తిని మానివేసెదను. దానిమీఁద భ్రాంతి తగ్గలేదు" అని జాలిఁగొలుపునట్లు నెమ్మదిగా నడిగెను. వాని దీనవదనమును జూచి జాలిపడి మా యగ్రజు లా వేళ మరల గోంగూర, పొట్లకాయముక్కలు కలిపి యుడుకబెట్టించి వానికి అన్నముతోఁ బెట్టించిరి. వాఁడు దానిని తిని యావేళకు కాలక్షేపముఁజేసి, మరుదినంబున మరల పచ్చికాయలు, పండ్లు మాతోబాటు తినివేసెను. మే మానాటి యజ్ఞకర్మలో పాలు పంచుకొనలేము. వానికి దగ్ధపదార్థము తినిన మీఁదట చుట్టపై విభ్రాంతిఁబుట్టి దానిని కాల్చివేసెను. అందువల్ల వాని కెన్ని యరఁటి పండ్లు తిన్నను తృప్తిగలుగక ఆఁకలి మరింత వృద్ధియై బాధగల్గించుచుండెను. మే మన్నముం

దిన్న మరుదినంబున పులి(తేణుపులవల్ల చాలా శ్రమ నందితిమి. కాని మలము గడ్డకట్టి కూనే గారు వర్ణించినరీతిగా సుఖవిరేచన మైనది. అందుకు ప్రాయశ్చిత్తముగా మేము మరి నాల్గు అంతఃస్నానములు చేసితిమి. పైగా వస్తిచేసి ప్రేగులు కడిగి బాగు చేసితిమి. మాతమ్ముఁడు వస్తికర్మ చేతఁగానందున దాని వల్ల మేము పొందిన ఫలితమును వాఁడు పొగి చుట్టఁగాల్చుటవలన పొందఁగోరి దానిని సేవించ నారంభించెను. "వినాశకాలే విపరీతిబుద్ధి" యనునట్లు సుమారొక సంవత్సర మిట్లు మధ్య మధ్య చప్పిడిగా దగ్ధపదార్థములు మెక్కుచు తుదకు దానికి బానిసయై వంకాయలపులుసు పెండలపుయిగురు, వరకు పైకెగ బ్రాఁకినాఁడు. అందువల్ల గలిగిన ఫలితముగా వాఁడు క్రమముగా బజారుకు పోయి వచ్చినదినమునందెల్ల మాతోఁబాటు ఫలభక్షణచేయక యున్నరనుచు అరుగుపై బోరగిల సాగా రేవాఁడు. వాని దీనత్వమునుఁ జూచి మాగుండె నీరైపోయి వెంటనే వంటఁ జేయించి ఉప్పు జేర్చకుండా పెసరపప్పు జావ కాపించి వాని కోరికపై నందొక మిరపకాయ తుంపి నేతితో పోపుఁబెట్టించి, తినఁబెట్టుచుం డెడివారము. ఇట్లా మరుసంవత్సరముగూడ గతించినది. ఈ తిండివలన వాని కేవిధ మగు నూతనబాధగాని, మలబద్ధముగాని, శుక్ల నష్టముగాని, మరియొక మార్పుగాని కొంచె మైనను పైకి గోచరించ లేదు. పైగా ప్రికృతి పత్రికలో "నేను రెండురోజులు లింగస్నానముఁ జేయఁగా, నా యజీర్ణ మంతరించి పూర్ణా రోగ్యవంతుఁడ నైతి ననియు, నేను మూఁడు మాసము లుదయమున పదిహేను నిమిషాలు, సాయంత్రం పదిహేను నిమిషాలు కటిలింగ స్నానములు చేసి గోధుమరొట్టె, పాలు, అరటి పండ్లు తీసుకుంటే నాకున్న శుక్లనష్టము, మూలశంక తగ్గిపోయి చాలా ఆరోగ్యముగా నుంటిననియు వ్రాసిన మహనీయుల వ్యాసము లనుఁ దిలకించి వాఁడు మరింత వెర్రిపడి పోయెను.

వానితో నే ననేకసార్లు "ఈ తిండి మనకు మృత్యుప్రాయముగాని, మంచిదిగా దనియు, నీవు దీనిని త్యజించనిచో త్వరలో నంతరించి పోదు వనియు, లేనిచో నిట్టి పాపిష్ఠిబుద్ధి పుట్ట దనియు" నుందలించితిని. మాయుగ్రజులు వానిపై జాలిగొని అంతగా మందలింపరైరి. వాఁడు నామాటల ననాదరించి "చస్తే చచ్చానుగాని, నేనుమాత్రము దగ్ధపదార్థ ములు తినుట మానఁజాల"నని నిర్మొగమాట ముగా నాతో చెప్పివేసెను. ఆ మాట మా యగ్రజులు విని వానితో "నీవు తప్పక వివా హము చేసుకోవలయు ననియు, మనకుఁ దగిన సంబంధమును జూచి యేర్పాటుఁ జేతు" ననియు, బహుభంగులఁ జెప్పిరి. పరులతో చెప్పించిరి. మరియు "భోజన మొనరించు వానికి స్త్రీలయవసరము తొలఁగదనియు, నీకు మన తల్లి యనంతర మాదరించువా రుండరనియు, అందువల్ల భార్య ముఖ్యముగా నుండితీర వలయుననియు, లేనిచో జన్మ కనేక చిక్కులు తటస్థించు ననియు, గావున నీ వన్యథాభావింప వద్దనియు," నయ, భయ, ప్రేమాదర పుర స్సరముగా హితబోధఁ జేసిరి. ఆ మాటలు విని వాఁడు మా యగ్రజునితో "చిన్నన్నయ్యా పెండ్లి చేసుకోనిది నేనూ చేసుకోను" అని నసు కుతూ చెప్పివేసెను. ఆ మాట విని మా

యగ్రిజులు వానితో "ఓరే! నరస్సమూ! చిన్నన్నయ్య నీ వలె వ్యసనపరుఁడు గాఁడు. మరియు నించుమించుగా నాతో సమానమైన సూక్ష్మగ్రహణశక్తి గలవాఁడు. చిన్నతనము నుంచియు, బ్రహ్మచర్యమునుఁ గాపాడగలిగిన వాఁడు. యోగములో పట్టుదల, శ్రద్ధ, ధైర్యము, పరమార్థచింత, గలవాఁడగుట వలన, నీవు వానితో పోటీ చేయఁదగదు." అని మర్యాదగా మందలించిరి. నేను గూడ బ్రతిమాలి చెప్పితిని. కాని వాఁడు మా మాటలు వినిపించుకోలేదు. అందువల్ల మేము మా ప్రయత్నము విరమించుకొంటిమి. తరువాత వానితో "పోనీ! ఉపనయన మైనను చేసుకోవలయు" నని చెప్పఁగా వాఁడందుల కసలే సమ్మతింపలేదు. కారణ మడుఁగఁగా—"మీరు నాకు మెడలో జందెం వేస్తారు, నా కొక చేయి జబ్బు! అందువల్ల దానిని క్రిందికి మీదికి త్రిప్పుకొనుటలో కొంత శ్రమ గలుగును. పైగా దానియొక్క ఉపయోగమూ ఎంతమాత్రము లేదు. అది భక్తికి సంబంధమైనది గాదు. ఇప్పు డుద్యోగముచేయు బ్రాహ్మణులలోను, శ్రోత్రియ కుటుంబమునఁ బుట్టిన బ్రాహ్మణులలోను, గూడ చాలమంది, ఉదయమున స్నానమునకు బదులు కాఫీ త్రాగి, అడ్డ దిడ్డముగా సంధ్యావందనము చేయువారును, దాని సంగతినే తలపెట్టని వారును, స్నానమే యెరుగని వారును, బ్రాంది బ్రావి, కైమాపకోడీలు తిని, చుట్టలు గాల్చి, కోట్లు, బూట్లు, హ్యాట్లు నెక్టైలు, వేసుకొని, కనులు మూసుకపోయి, ముందరి జుట్లు, పొడుము పీల్చగా ముక్కువెంట కారు చీడిమివలె గాన్పించు బొద్దింక మీసాలు, గలిగి, విభూతిని స్పృశింపని వారును, గాయత్రీ మంత్రమును విన నొల్లని వారును గలరు. కావున నే నా మందలోఁ జేరెద"నని సమర్థించి చెప్పినాఁడు. మరియు మా యగ్రజునితో "మీకు 1914 లో మొట్టమొదట తొట్టివైద్య ముపదేశము చేసిన శ్రీ సూరంపూడి విశ్వేశ్వరరావు పంతులుగారు చెప్పిన మాట మీకు జ్ఞాపకము లేదు గాఁబోలును. అది యేమనగా; ఎట్టి దగ్ధపదార్థమైనను సరియే కోరిక దీర తిని వెంటనే యొక్క కటిస్నానము చేసినచో దాని దోషము పూర్తిగా తొలఁగి పోవును." అని చెప్పి పచ్చి మిరపకాయల పులుసుతో సహా జొన్నన్నము గుండెలవరకు తిని డజను పొగచుట్టలు మన రాజేశ్వరరావు భావగారింటికి వచ్చినప్పు డూదివేసిరి గదా? ఆ సంగతి మీరు మరచి పోతిరా? వారు చెప్పిన మాట సత్యదూరము గాదు. నేను వారి వలె తిని యీ దోషమును స్నానముఁ జేసి తీసివేయుచున్నాను. మీరుకూడ నాతోబాటు తిని దోషమును తీసివేసి చూడవచ్చును." అనిచెప్పెను.

మాతమ్ముఁడిట్లు ప్రతిదినమును అన్నము, కూరలు దిట్టముగా తిని అది జీర్ణించి పోవుటకై ఘాటుగల పొగచుట్టలు గాల్చి, యేదో మిషఁబన్ని చాలదూరము తిరిగివచ్చుచుండెడి వాఁడు. అక్కడికిని అది అరుగుదలఁబట్టలేదని గాని, వేడిచేసినదనిగాని, గుండెలలో మంటగా నున్నట్లుగాని వానికి తోచినచో, వెంటనే చెరువులో దిగి యొక శిరస్నానముఁగాని కటిస్నానముగాని చేయుచుండెడివాఁడు. ఆ స్నానముతో నా బాధతగ్గి పోయినట్లు వానికి తోచుచుండెను. వాఁడీప్రకారము 1926, 1927సం॥

రములలో పలుసార్లు తిని, తుదకు అరపంపు మిర్చి, ఒకపంపు నీరుల్లి, ఒకయరవీశ వంకాయలు, ఒకపంపు చింతపండు కలిపి బాగుగా వంటచేయించి అందు ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర నేతితో వేపి పోపుబెట్టించి ఒకసేరుబియ్యపు అన్నములో ఒకసోలెడు నేతిని సహా చేర్చి ఆ కూరతో తేలికగా తినివేయఁగల పాండిత్యము సంపాదించినాఁడు. కూరలలో ఉప్పుమాత్రి మెన్నఁడును చేర్చుట కిష్టపడలేదు. విశ్వేశ్వరరావుగారికి ఉప్పునిషేధము లేదు. ఆ యిద్దరికి భేద ముప్పు భక్షించుటలోనే గలదు. తక్కినవి సమానమే! భోజనానంతరము వాఁడు కొట్లో ప్రవేశించి నాలుగైదు ఘూటైన చుట్టలూదివేసి, ఆతిక్కతో విరోచనమునకుఁ బోయివచ్చుచుండెడివాఁడు. వానికి ప్రతిదినమును బాగుగా విరోచనమైపోయి మరల ఆఁకలి మాడ్చివేయుచుండెడిది. తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, పంటినొప్పి కాలినొప్పి, నడుమునొప్పి, జ్వరము. అజీర్ణము మున్నగు యీతిబాధ లేవియు వానినికన్నెత్తి చూడలేదు. కాని వాని చర్మము, నలుపెక్కి మొద్దుబారిపోవుచున్నట్లు సూక్ష్మముగా గుర్తించినవారికి గోచరించుచుండెను. వానిపాదములయందును, ముఖము లోను కళకాంతులు మాయమై పోయినవి. కనుబొమ్మలపైనను, దౌడలపై భాగము నందును నల్లటి మచ్చలేర్పడినవి.

ఈ ప్రకారము, సంచరించు మాతమ్ముని చర్యకుఁగల కారణ మూహింపజాలకవిశ్వేశ్వరరావుగారాన తిచ్చిన వాక్యప్రభావము తెలిసికొనప్రయత్నించి మేముగూడ మరల1926లో మొట్టమొదట అన్నమునందరటిపండ్లు కలుపుకొనియొక వారము, కేవలము సహజపదార్థము లొకవారము, మరల అన్నములో కొబ్బరి తురుము చేర్చి యొకవారము, తినిచూచి,పైగా ఉడుకఁబెట్టించిన బీర, పొట్ల, బెండ, ఆనప, గుమ్మడి, బొంతఅరఁటి, సెండలం, శిరిగడం, వంగ, ములగ, దోస, మామిడి, గోంగూర, తోటకూర, బచ్చలి, కాకరి మున్నగు నానావిధ పదార్థములును, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, శనగపప్పు, అనపపప్పు, బొబ్బరిపప్పులను ప్రత్యేక ప్రత్యేకము గాను రెండురెండు వస్తువులు చేర్చియు,చప్పిడిగా వండించి అన్నముతో గాని, యూరకేగాని తిని అందువల్ల సంభవించిన మహాబాధల ననుభవించుచు, మధ్యమధ్య గోధుమపిండిలో అరఁటిపండ్లు వేసి పిసికి రొట్టె కాల్పించియు, బియ్యపుపిండిలో కొబ్బరి తురుము చేర్చి ఆవిరిరొట్టె చేయించియు, చోడి పిండిలో తాటిపండు రసముచేర్చి, కుడుములు తయారు చేయించియు, తినిచూచితిమి. ఎన్ని వస్తువులు తిన్నను మనస్సునకు తృప్తిగలుగక మరల మరల వానినే తిన నభిలాష మెండైపోవుచుండెడిది. కాని అట్టి దగ్ధపదార్థములు భక్షించినప్పుడెల్ల మాకు కడుపుబ్బి అపానవాయువులు, పులితేన్పులు, ప్రేగులలో నొకవిధ మగు నులినొప్పి,గూడ అప్పుడప్పుడు గలుగుచుండెడిది. అంతకంతకు మా కాళ్ళు చేతులు ముఖముగూడ కళావిహీనములై చల్లబడి, తిమ్మెర్లుగలిగి బూడిద గొట్టాడుచుండెడివి. నిస్సారము, విసువు, వెర్రియాకలి ప్రత్యక్షముగా గోచరించుచున్నను లక్ష్యపెట్టక పరీక్షకొఱకై తేనేమి, వ్యసనమునకై తేనేమి, బుద్ధితక్కువచేతనై తేనేమి ప్రారబ్ధకర్మవల్లనై తేనేమి మధ్య మధ్య ఆరుమాసములవరకట్లు సంకరపదార్థములను తిని చూచితిమి.

దానితో నిదివరకు బానిసత్వము స్వీకరించి సమయముకొఱకై వేచియున్న జిహ్వా మన్నగు ఇందిరియము లెల్ల (అత్తపై పెత్తనముగోరు కోడండ్రిభాతి) యొక్క పెట్టుచు విజృంభించి మా మనస్సుపై నధికారముచేను జేయ మొదలు పెట్టెను. అంతటినుంచి మాకు దగ్ధపదార్థ భోజన మమిత సౌఖ్యవంతముగా జూపట్టం దొడగెను. కాయలు, దుంపలు, పప్పులు, పసరువాసనగాను, అజీర్ణకరములుగాను, అస హ్యముగాను తోచినవి. దగ్ధపదార్థములు మాతమ్మునికి చిరకాలాభ్యాస మగుట వలన వానికి క్రొత్తబాధ లేవియు పొడసూపుట లేదు. కాని మాకు సహజపదార్థములపై గల వాంఛ నశించనందున మేము వానినిగూడ తఱచుగా తినుచుండెడివారము. మాతమ్మునకు మాత్రము తరుచుగా దగ్ధపదార్థభుక్తికి ఉబలాటము పడెడువాడు.

మేము ధోతి వస్తికర్మలవలన కడుపుకాళీ చేసి వరుసగా నాలుగైదుదినములు ఒకేవస్తువును తిని యిరువురమును మూత్రిపురీషములను తక్కిన కోశముల మార్పులను శ్రద్ధగా గమనించుచు ఆ వివరములొక కాగితముపై వ్రాసి యుంచెడివారము. అందే యే వస్తువులయందే యే గుణలక్షణము లున్నవో గమనింప నెంచి అన్నము జేర్చక ప్రత్యేకముగా దగ్ధపరిచిన కాయలు, దుంపలు, పప్పులు, ఆకులు తిని వాని లక్షణములను గమనించంగా నందు వంగ, కంద, కంది, పనసగింజలు, ములగకాయలు, అనుములు, ఉలవలు, మినుములు, వంటం జేయించియు; తాటిపండ్లు, ఈతపండ్లు, నిమ్మపండ్లు, నారింజపండ్లు, పాక, వేగుశనగ, ఎండుకొబ్బరి, పుల్లటి మామిడి పండ్లు, జీడిపప్పు, సమస్తమైన ఆకుకూరలు వండించకుండను; తిని చూడంగా నవియెల్ల తామస పదార్థములుగాను, మానవుండు ప్రత్యేకము వానినే, తిని జీవించంజాల నట్లును గుర్తించంగలిగితిమి. మఱియు పచ్చివెలగ, పచ్చిమామిడి, నాక, చింత, రాచవుసిరి, పెద్ద వుసిరి మున్నగు పులుపుగల కాయలలో వేరు వేరుగా కరివేపాకు జీలకర్రి చేర్చి మెత్తగా తొక్కి ప్రత్యేకముగా దానినే వరుసగా నాలుగేసి దినముల చొప్పున తిని చూచి తిమి. కాని యీ పులుపు పదార్థములు తిని నప్పుడెల్ల మా కోశములో గల పవిత్రి మగు మూలమల మంతయు బలవంతముగా తెగి పోయి ప్రేగులలో ననవసరముగా హెచ్చు నీరూరి వెంటనే యొకటి రెండు గంటల లోపలనే ఆ తిన్న దంతయు నస్వాభావిక విరోచనమై పోయెడిది. పుల్లటి వస్తువులలో చింతకాయ లమితముగా మమ్ము బాధించి నవి. నా కొక దినమున పచ్చి చింతకాయల పచ్చడి మ్రింగుటవల్ల మూలాధారము వెంట రక్తము గూడ పడినది. పైగా గుండెలలో మహాబాధ గలిగినది. మూత్రిమార్గము మండి పోయినది. పల్చని ఉడుకు విరోచనము లయి నవి.

ఇట్టి నిషేధ వస్తువులు రెండేండ్లు భక్షించి చూడంగా మొదట మా తమ్మునికి నరము లలో పట్టుదప్పి, కాళ్ళులాగుట, నడచినచో నీరసముగా నుండుట, శుక్లము మూత్రిము వెంట పడిపోవుట, మున్నగు దుర్లక్షణములు క్రిమ క్రిమముగా సంభవించినవి. అంతటి నుంచి వాడు బజారుకు వెళ్ళంజాలకపోయెను. అదివరకు వానితో బరువెత్తుకొని సగిసమాన

ముగా నడువఁ గలిగినవారు యీ చుట్టుపట్ల నెవ్వరును లేకపోయిరి. వాఁడు సుమారు 3 మణుగుల బరువును తలపై నిడుకొని గంట కైదు మైళ్ళ చొప్పున సునాయాసముగా నడిచి వచ్చు చుండెడివాఁడు. బరువులు మోయు రైతులు గూడ వాని నడకఁ జూచి ఆశ్చర్యపడు చుండెడివారు. అట్టి వానికి దగ్ధ పదార్థ భక్షణచే గలిగిన దౌర్బల్యమువలన నీరస మధికమై పోయి యెచ్చటికిని పోఁజాలని దుర్గతి పట్టినది. మా భోజనముల పరీక్షవల్ల దేహము చెడుటయే గాదు. 1926 సం॥ రం లగాయతు 1928 సం॥ రాంతమునకు చులాగ్గా నే డెనిమిది వందల రూపాయిలారి పోయినవి.

మాతమ్ముఁడు వారమునకు నాలుగు దినములు బజారునకుపోవుచు;మూఁడుదినములుకొట్టులో పనిఁజూచుచుండెడివాఁడు. వాఁడు కొట్టువద్ద లేనిసమయములో సరకుల కొఱకై వచ్చిన వాళ్ళ యొత్తిడి చాల గలుగుటవలన అప్పు డప్పుడు మాకు గూడ కొట్టులో కొన్ని ముఖ్యావసరము లగు సరకుల నమ్మవలసిన మహాదుర్గతి పట్టుచుండెడిది. అందువల్ల కొట్టు తీసివేయించుటకై యెన్నియో ప్రయత్న ములు చేసితిమి గాని మా తమ్ముని గోల పడలేక కొట్టు నిలుపవలసి వచ్చినది. వాఁడు వ్యసనములకుఁ జిక్కి తఱుచుగా బజారుకు పోవుచుండిన విషయ మరయజాలని కొందరు పౌరులు మమ్ముఁ జూచి "మీ రింటఁ గూర్చుని మీ తమ్ముని బజారుకు బంపి శ్రమ బెట్టుచుండి ర''ని నవ్వుచూ ననుచుండెడివారు. పాపము! మా తమ్ముని వ్యసన విషయము పౌరుల కేమి తెలుసును? అందు తెలిసిన (సింగరాజుగారువంటి) వారు మాతో "మీ వాఁడు చుట్టలు తెగఁ గాల్చు చున్నాఁ''డని అప్పు డప్పుడు చెప్పుచుండిరి. చివరకు వానిని బజారుకు పోకుండ మేము చేయఁజాలకపోయి నను రోగము 1927 సంవత్స రాంతమునకు తేలికగా నా పని నెరవేర్చినది. అప్పటికైనను వానికి బుద్ధి గలుగక అన్నముతో వంకాయ పులుసు, దోసకాయ కూర, బటాణీల పచ్చడి ఆనబకాయ యిగురు, ములగకాయల చారు, మరి యేదో యొక కూర విధిగా తినివేయు చుండెడివాఁడు. పైగా దినమున కొక, కటి స్నానము, రెండు లింగస్నానములు, అర గంటకు తక్కువ లేకుండా చేయుచుండెడి వాఁడు. నీటి యావిరి గాని, సూర్యాతప స్నానము గాని చేయుచుండెడి వాఁడు. ఆ స్నానముల ప్రభావము వలన వాఁడు భక్షిం చెడి దగ్ధపదార్థాంతర్గత మగు మహాదోషము లెల్ల విజృంభించి వాని చర్మము, గుండెలు, కోశము, రక్తము, మాంసము, నరములు మున్నగు నవయవములలో బట్టి స్థిరపడిపోయి యొక విధమైన వికృతాకారముగా వానిని మార్చివేసెను. వీర్యమునకు ప్రథమ రూప మగు శలయు వా లేక ఉమ్మినీరు లేక జీర్ణ రసము అను పవిత్ర పదార్థమును పెక్కుదుర్గుణ ముల కలవడి ఉమ్మివేసి వ్యర్థపరచు వాఁడు మానవుఁ డొక్కఁడే గాని మరి యే జీవియు న ట్లొనర్పదు.

1914 సం॥లో చావుకు సిద్ధమై తొట్టిస్నాన ముల వలనను, సాత్వికాహార సేవనము వల నను బ్రదికి 1917 సం॥రం నుంచియు దగ్ధ పడిన పదార్థభుక్తి త్యజించి, 1922 సం॥రం మొద లేక భుక్త మొనర్చుచు, యోగా

భ్యాసముఁ జేసి, మహా ఆరోగ్యభాగ్యముతో సంతసించు మా యగ్రజులు గూడ మా దురదృష్టము వలన 1926 సం॥లో మరల మా తమ్మునితో బాటు, ద్విభుక్తము, దగ్ధపదార్థ వస్తు పరీక్ష ప్రారంభించుట కంగీకరించిరి. ఎందుకనఁగా:—మానవుఁ డేమి తినవలయును ? ఎప్పుడు తినవలయును ? ఎంత తినవలయును? అను ప్రశ్నలకు సదుత్తరు వెంతఁ బ్రయత్నించినను ఆయనకు దొరకినది కాదు. గురువరేణ్యులు దగ్గర లేరు. అందువలన మేము మరల దగ్ధాదగ్ధ పదార్థములను వేరు వేరుగా తిని చూడవలసి వచ్చినది.

మే మా పరీక్షలో కొంతకాలము రాత్రి పూటాహారము తీసికొని పగలు మానివేసితిమి. కొంతకాలము పశువుల మాదిరిగా పగ లెల్ల నేదోయొక పదార్థములు భక్షించుచునే యుంటిమి. మరికొంతకాలము పగలు 12 గంటల కొకసారియు, రాత్రి 12 గంటల కొకసారియు తినిచూచితిమి. కొంతకాలము మనిషి కొక ¼ శేరు శనగలు నానఁబెట్టుకొని ఒక చెక్క కొబ్బరితో కలిపి తినియుంటిమి. కొంతకాలము మనిషి కొక వీశబరువుగల అరఁటి పండ్లుగాని, లేక బీర, పొట్ల, ఆనబ, గుమ్మడి మున్నగు కాయలనేగాని ప్రత్యేకముగా తిని కాలక్షేపముఁ జేసితిమి. ఇట్లు మేము మా కంటికి గాన్పించినంతమట్టుకు, మనుష్యులు పరిపాటిగా వండుకొని భుజించుచున్నంతమట్టుకు కోఁతులు, మేఁకలు తినుచుండు నంతమట్టుకు, (మద్యమాంసాదులు వినాగా) తక్కిన సర్వ పదార్థములు పచ్చివిగాను, ఉడికించియు, కాల్పించియు, వేపించియు, వానిని కూటుతో జేర్చియు, ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగాను గూడ తినిచూచితిమి. మొత్తముమీఁద వస్తుపరీక్షకై మా యోగము పదిసంవత్సరములు భగ్నమై పోయినది.

1920 సం॥రంలో నాకు మూలమల విచ్ఛేదమై 9 దినములు ప్రత్యేక మదియే విరోచన మైనది. ఆ దినములలో నే నే యాహారముఁ గూడ తీసుకోలేదు. ఆఁకలి లేకున్నను విధిగా రెండు పూఁటలు స్నానమొనర్చు చుండెడివాఁడను. నన్ను మా తల్లిదండ్రులు చూడకుండ మా యగ్రజులా తొమ్మిది దినములు జాగ్రత్త పరిచిరి. ఆ దినములలో నా ప్రేగులలో నుంచి వెళ్ళిపోయిన తెల్లని (జిగురు) మూలమలము సుమారు రెండు వీశల వరకుండవచ్చును. పదవ దినమున కొద్దిగా ఆఁక లగుటవలన నొక్క యరఁటిపండు మాత్రమే తింటిని. మరునాఁడు రెండుపండ్లు, మూఁడవనాఁడు నాలుగు, నాలుగవనాఁ డెనిమిది, యిట్లు రెట్టింపు గెట్టింపుగా పది దినములకు దినమున కేఁబది యిరువది పండ్లు తినినఁగాని ఆఁకలి శమించెడిదిగాదు. విరోచనము చక్కఁగా నగుచుండెను, గాని గుదస్థానమునకు చైతన్యము నశించిపోయి నందున విరోచన మెప్పు డగునో గుర్తు తెలిసెడిదిగాదు. నియమితవేళకు వెళ్ళినచో విరోచనము తప్పక అగుచుండెను. అందుకు నేను చాల ఝడిసిపోతిని, గాని క్రమముగా పదిహేను దినములకు యధారీతి చైతన్యమాధార చక్రమునకుఁ గలిగినది. తదుపరి కొంతకాలమునకు మా యగ్రజునికిఁ గూడ మూలమలవిచ్ఛేదమై పోయినది. మా యిరువురికిని మూలమల విచ్ఛేదనానంతరము పచ్చి పదార్థము లత్యంతరుచి గలిగి మహదానంద మొసంగుచుండెడివి. ఆ రుచిని వర్ణించుట

కును వ్రాయుటకును వలనుగాదు. అట్టి యద్భుత మగు రుచి, ఆ యా వస్తువులయం దుండునని చెప్పినను తెలిసికొనువా రిప్పటి (దగ్ధపదార్థములు భక్షించుటచే జిహ్వచెడి పోయిన) మానవులలో నొక్కరైన లేరని చెప్పవచ్చును. జిహ్వయందే సర్వరుచులుఁ గల వనెడి సత్యమును ప్రకృతిమాత మాకు ప్రత్యక్షపరచినది. కాని మే మా దివ్యరుచిని, వ్యసనపరులమై బహుకాలము నిలుపుకోఁ జాలక పోతిమి. తుదకు రక్తము లోనికి దగ్ధ పదార్థముల ద్వారా "పొగ"ను ప్రవేశపెట్టు కొని, 1926 సం॥రం నుంచి జిహ్వను చెరుపు కొంటిమి. అప్పటికి మూలముల విచ్ఛేదమై మా కోశములు బాగుపడి చక్కఁగా తమ కార్యములు నెరవేర్చు కొనుచుండెను. అట్టి వానిలో దగ్ధపడిన పాడుపదార్థము పడి ఆ దివ్యశక్తు లెల్ల నొక్క సారిగా మాయమై పోయినవి.

తదుపరి "పొగ"ను గూర్చి మేము పెక్కు పరిశోధనలు చేసితిమి. పొగ లేకుండా వస్తు వులు పచనపరచఁ దలంచి, పెండలమును దెచ్చి దాని నొక గోతిలో పూడ్చి దానిపైని పిడకలు దాలిపెట్టి మంటఁ బెట్టితిమి ఆ వేడి వల్ల గోతులో పాతిపెట్టిన దుంప పచన మైనది గాని, దాని నిండుగా "పొగ" దూరినది. గోధుమపిండి నీటి యావిరి మీఁద రొట్టె చేయించి చూచితిమి. అందులోనూ విశేష ముగా "పొగ" చేరినది. పొగవల్లనే సర్వవస్తు వులు పచనపడి చెడిపోవుచుండును. పచన పదార్థములలో ప్రవేశించిన పొగను తొలఁ గించుట కెవ్వరికిని సాధ్యముగాదు. దానిని తొలఁగించఁ దలంపుగలవారికి పచనపదార్థ భుక్తి తప్పించి బ్రదుకుటతప్ప వేరుమార్గము లేదు. దగ్ధపదార్థ భక్షకుల కారోగ్య ముండె ననిఁ దలంచుటకంటె గొప్ప పొరపాటు వేరొ కటిలేదు. పొగకున్నరుచి యత్యద్భుతమైనది. పొగచేరినచో పచ్చి వాసనఁగొట్టు పెసలకు, జిగురుగా నుండి వాసనలేని పెండలమునకు మిగ్రింగుటకు వలనుగాని కాఫీగింజలకు, కంద దుంపలకు, పనసగింజలు, తేగలు మున్నగు పనికిమాలిన పగరువస్తువులకు, సువాసనతో గూడిన యెంత వింత రుచిగలుగునో బుద్ధి మంతులెల్ల రెఱుంగుదురు ఆ పొగయే తుదకు మా గొంప త్రవ్వి, మమ్ము ముప్పు తిప్పలుఁ బెట్టి యేడ్పించి మరీ విడిచిపెట్టినది. దాని మహామహిమవల్లనే యీ ప్రపంచమునందలి మానవు లెల్ల రోగులుగాను, వికటస్వభావులు గాను, సత్యదూరులుగాను, అల్పాయుష్కులు గాను, వికృతాకారులుగాను, కృత్రిమాహా రులుగాను, అస్పృశ్యులుగాను, జీవహింసకులు గాను, దరిద్రులుగాను తయారై పోయిరి. పొగ సంపర్కమువల్ల మాంసము, చేఁపలు మున్నగు ననహ్యపదార్థములెల్ల మూఢ మాన వుల కోశగతములై వారికున్న కొద్దిబుద్ధి వికాస మునుగూడ చెరిపి, దుఃఖముల పాల్జేయు చున్నవి. దుష్టవస్తు భుక్తివలన గలిగిన వ్యాధులకు చికిత్సకై స్పృశింపరాని, ఘోర విషయుతము లగు నాభి, పాషాణము మున్నగు వస్తువులను, అంతకంటె ఘోరాతిఘోరమైన "ఉప్పు"ను నిష్కారణముగా ప్రతిమానవు లును కోశములోనికిఁ బంపించుకొనుచున్నారు. పవిత్రమైన మానవజన్మకు అపవిత్రమగు వ్యాధి గలుగుటకు మొదటి కారణము - బుద్ధితక్కువ వలన ఏప్రాణికిని పనికిరాని "ఉప్పు" తినుట.

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టిరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయ:ట్రిస్టు, బెజవాడ.

వైద్య విప్లవము

ప్రపంచకం అంతా విప్లవమయంగా ఉంది. అట్టి స్థితిలో విప్లవం అంటే భయమెందుకు?

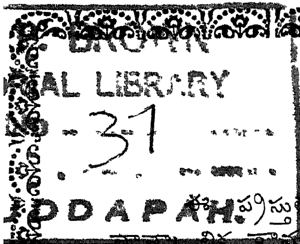
ఈ పుస్తకం చదివి టీకాల విషయం అంతా తెలిసికోండి.

విషయసూచిక :

గ్రంథకర్త:— డాక్టరు అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారు.

వెల 8 అణాలు మాత్రమే.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక సౌఖ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము. మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D, గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపనశక్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికో బైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు. ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినతగనివి యే రోగములు కలిగెదన్నీ, యే రోగములు యేపదార్థములు తినుటవలన నయమయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలవు. అచ్చగుచున్నది

క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్పబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు — మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

నవంబరు
1940



సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు
బెజవాడ

విషయసూచిక.



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వ్యాచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవల్లని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతలకొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగిచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిర్వస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22 ★ బెజవాడ. సంచిక 11

నవంబరు 1940

ఆయుర్వేదాన్ని నిందింపవద్దు 3

డా॥ యం. వి. శర్మ, ఎల్. ఐ. యం గారు.

(సెప్టెంబరు, అక్టోబరు సంచికలలో యిందుకు సంబంధించిన వ్యాసము లున్నవి. ఈ శీర్షికక్రింద యిది 3 వ వ్యాసము. డిశంబరు సంచికలో సంపాదకుని జవాబు ఉండును. —సంపాదకుడు)

అయ్యా!

నమస్కారములు. సెప్టెంబరు సంచికలో నా వ్యాసమున్నూ, అనగా నా రెండవ జాబున్నూ, మీ అక్టోబరు సంచికలో మీరు వ్రాసిన ప్రత్యుత్తరమునకును కృతజ్ఞతలు. మీరు నా ప్రథమ జాబునున్నూ, దానికి మీరు పంపియున్న ప్రత్యుత్తరమున్నూ గూడా ప్రచురించిన పిదప రెండవ జాబునున్నూ అందులకు మీప్రత్యుత్తరమునున్నూ ప్రచురింపకుండుట కడు శోచనీయము. అట్లు జేయకున్న మీ యుద్యమ పద్ధతి అనుమానాస్పద మగునని గ్రహించెదరు గాక. ఇప్పుడైననూ మీరు ఆలోపమును దీర్చవలసియున్నది. మీరు నిష్పాక్షికముగా నుండదలతురేని నా మొదటి జాబును గూడ తడవుసేయక వెల్లడి చేయండి. అందతి ప్రాముఖ్యము లైన విషయము లున్నవి. వానికి సంతృప్తికరమైన ప్రత్యుత్తరము లేనప్పుడు గదా మరల నేను వ్రాయవలసివచ్చింది.

ఇక మీరు ప్రచురించిన జవాబు విషయమే మనగా

1. "నానమ్మిక యేమంటే, సాంకర్యములేని ఆయుర్వేద వైద్యము ప్రకృతివైద్యమే" నని వ్రాసియున్నారు. మరియు యీ జాబితాకు నేను స్వస్థవృత్తమును గూడ జేరుస్తాను" అనిగూడ యున్నది. మీరన్నట్లు యీ స్వస్థవృత్తమంతయు ప్రకృతిని పోలియుండ వచ్చును. ఇందు నా ఉద్దేశమేమంటే వ్యాధులు రాకుండుటకై ఆయుర్వేదమందు స్వస్థవృత్తము సమగ్రముగ చెప్పబడియున్నది. కాని ఆయుర్వేదమందు వ్యాధులు రాకుండుటకై ఆరోగ్యవంతులనుగూడ పంచకర్మలను నియమ ప్రకారము చేసినకొనవలసినదిగా నిర్దేశింపబడియున్నది. అందలి విరేచన నస్య రక్తమోక్షణములు ముఖ్యముగ ప్రకృతి విరుద్ధము గాదా శమన వస్తువులు ప్రకృతి వైద్యమందున్నను ఆయుర్వేద వైద్యమందు పలువిధములైన యోగములతో వానిని పేర్కొనబడియున్నవి. ఇక ఆయుర్వేద చికిత్సా కాండలో మీరు చెప్పినట్టి త్రికటుకములు, త్రిఫలాలు మొదలైన క్లుప్త పట్టికయే గాక వేనకువేల ద్రవ్యములు రోగదోష దూష్యాద్యనుగుణముగా పేర్కొనబడి యున్నవి. వానిలో యెక్కువ భాగము నిరపాయకరములైన ఓషధులే కానవగును. వాటన్నిటికి వేర్వేరు పలువిధములైన గుణము లుండును గదా!

అదియునుగాక స్వస్థవృత్తమందు చెప్పియున్నవానినసేకములను చికిత్సాకాండయందు అనేకచోట్ల వర్జింపబడి యుండుటగూడ ఆయుర్వేదమందు గానవగును. మీరు శాకములనుగూర్చి చెప్పుచుండుదానికి విరుద్ధముగా ఆయుర్వేదమందు వానినిగూర్చి ఉపోద్ఘాతమివ్వబడినది. సామాన్యముగా శాకములు సర్వ రోగకారణమని, యిది రోగుల పథ్యంవిషయంలోనే సామా

న్యంగా చెప్పబడినను అన్ని సందర్భములలో పరమ ప్రమాణం గా దని గ్రహింతురుగాక.

అసలు సహజశక్తులను ద్రవ్యగుణ ప్రభావముచేత ఉద్రేకింప జేయుటే ప్రకృతివైద్యవిరుద్ధము గాదా ? ఆయుర్వేద మందు వ్యాధి నివారణ కది .స్వీకరింపబడినది. ఆరోగ్యవంతులకు గూడ వ్యాధి రాకుండుటకై కొన్ని యోగములు పేర్కొని యుండుట ఆయుర్వేద మందు కాననగును. అట్టివి స్వస్థవృత్తమందును, కాననగునే. ఉదాహరణ:-నేత్రమునకు అంజనము చెప్పబడి యున్నది. స్వస్థ వృత్తమందు పేర్కొనబడి యున్న తాంబూల చర్వణము, అందున చెప్పియున్న ద్రవ్యములున్నూ ప్రకృతి జీవన విరుద్ధములు గదా? ప్రకృతి వైద్యరీత్యా మీరు పై వానియందు చెప్పే లోపాలకు నా సమాధానం కొంత నాప్రథమ లేఖయం దున్నది. పైన చెప్పబడిన విభేదాలను సమన్వయ పరచి తెలియ జేయుట తమ కర్తవ్యమై యున్నది.

“ఆయుర్వేద మందు నేర్చుకొనవలసిన విషయము లెన్నో గలవు. అందు పేర్కొనబడిన త్రిదోష సిద్ధాంతము చాలా గొప్పది. కాని యెంతమంది వైద్యులకు దాని స్వభావము తెలియును?” అని మీరు వ్రాసినారు. ఈ మీ యొక్క విశాలభావంలో నేను సంపూర్ణంగా ఏకభవిస్తాను. కాని మీకున్నూ, నాకున్నూ భేదం యెక్కడ నంటే, మీరు శాస్త్రీయంగా చదువుకొని శక్తికొలది అవగాహన జేసికొని కొంతవరకో, లేక ఎక్కువగనో ఆయుర్వేదము ననుసరించువారినీ తద్విరోధులనూ అందరినీ ఏకంగా కలిపి ఆయుర్వేద వైద్యు లనే పదంతో ఖండించుటతో అసలాయుర్వేద శాస్త్రమునకే మీ శరవర్షములు తగులుచున్నవి. ఈ కారణముచేతనే నేనీ ప్రకారము వ్రాయవలసివచ్చినది యును గూడ, మీరు ఊరక సాంకర్యము లేని ఆయుర్వేదమూ, ప్రకృతివైద్యమూ రెండున్నూ ఒకటే నని చెప్పినంతమాత్రాన విషయ మెట్లు విశదమగును? కావున త్రిదోష సిద్ధాంతమునకు; ప్రకృతి వైద్యమునకు సారూప్యము యెట్లున్నదో తెలియజేయు రచనలను మీ పాఠకులకు ప్రసాదించుట మీ కార్యభారములో యెంత మాత్రమున్నూ హీనము గాదని నా విన్నపము. మీ రప్పు డప్పుడు ఆయుర్వేదమును గూర్చిన వ్యాసముల ప్రచురింపుచుండుట గాన నగును. కాని దానికిని ప్రకృతి వైద్యమునకును గల సామ్యమును తేట తెల్లముగ ప్రబోధించునవి కనబడుట లేదు.

ప్రకృతివైద్యము సర్వరోగ కారణమున్నూ ఒక్కటే, సర్వరోగ నివారణ మార్గమున్నూ ఒక్కటే నంటుంది. ఆయుర్వేదమందు అనేక వ్యాధులు వాని వివిధనిదాన సంప్రాప్తులు, చికిత్సలు చెప్పబడి యున్నవి. వేయేల, మీ పై మాటలలోని నమ్మకాన్ని నా మటుకు నేను మిక్కిలి గౌరవించెదను. కాని అయ్యది యెంతవరకు పరమ సత్యమో మీరిచ్చిన ప్రత్యుత్తరమువలన మాత్రము సులభ గోచరము గాలేదు. మీ పత్రిక పాఠకులకున్నూ ముఖ్యముగా ఆయుర్వేద పండితులకున్నూ మీ ప్రత్యుత్తరము పరితృప్తికరముగ నున్నచో మిక్కిలి సంతోష దాయకము. కాని ఆ విషయమే నాకు సందేహముగా నున్నది. నా శక్తికొలది మీ నమ్మకములోని సత్యమును అవగాహన చేసికొనుటకు ప్రయత్నించుటకు ఇక ముందు వెనుదీయను. సందర్భమున కనుగుణ్యమైన వ్యాసములను ప్రకృతిలో తరచు ప్రచురించెద రనియు అట్టి వ్యాసములకై పండితులను కోరెదరుగాక యనియు నా విన్నపము.

2 “నాన్యః పంథా విద్యతే” అన్నారు. దీనికి వేరే పంథా యున్నది. మీరు ఖండించునపుడు ఆయుర్వేద వైద్యు లందరిని సామాన్యంగా కలిపి పేర్కొనక, విష యుక్తమయిన మందులువాడే వైద్యు లనిగాని, ఆయుర్వేద నిజతత్త్వమును శాస్త్రీయముగా తెలిసికొనకనే ఆయుర్వేద వైద్యుల మని ప్రగల్భాలు కొడుతూవుండే వారు, గొడ్డువైద్యం చేసే (మనుష్యులకు) మోటువైద్యులు, నాటువైద్యులు, కూరగాయవైద్యులు, సంచికట్టు వైద్యులు, ఇత్యాదులలో ఏవి ప్రయోగింపగూడదూ? ప్రకృతి వైద్యవృత్తి నవలంబించేవారిలో సరిగా చేతగాక, మేలుకుబదులు కీడు చేకూర్చు ప్రగల్భప్రాయులు వుండనేయుండరని ఘట్టిగా చెప్పగలరా? మీరేగొప్పగా పొగిడే ఆయుర్వేదాన్ని మన దేశీయ అనాదిశాస్త్రాన్ని గౌరవించాలి. లేకున్న మనకే చిన్నతన మవుతుంది. కాబట్టి ఆయుర్వేదము అను మాటకు మీశరవర్షములను తగుల నీయకండి.

3. భూత చికిత్స విషయము:— మీరు లోగడ ప్రకృతిలో ప్రచురించిన హిస్టరియా వ్యాధిలో దయ్యాలుభూతాల విషయము మాత్రము మీకు నమ్మకంలేదని స్పష్టంగా వ్రాసి యున్నారు. కాని అసలు ప్రకృతి వైద్యమందు అవి అంగీకరింపబడినది, లేనిదీ అనే విషయమే కనబడలేదు. అందుచేతనే నా కట్టి సందేహం వచ్చినది. మీరు ప్రస్తుత మీ విషయమున యిచ్చిన జవాబు శైలి పైన చెప్పబడిన వ్యాధిసందర్భములో మాటమాత్రము హెచ్చరించిన నా కట్టి సందేహము వచ్చెడిది కాదుగదా!

"ఇంకా సపాదలక్ష గ్రంథ మున్నది. దానినంతా దేశభాషలోనికి మార్చుటకు మేము జేసే ప్రయత్నము సఫల మయ్యే యెడల ఈ వ్యాసకర్త లటివంటి పండితులకు ఆయుర్వేద వైద్యము ప్రకృతివైద్యమే నని తెల్లము కాకపోదు.'' అని మీ జవాబులో యున్నది. అందలి గీటుతో క్రిందగీచి యున్న పదములలో మీ భావ మేమైయుండునో నాకు స్పష్టముగ గోచరించుట లేదు. అట్టి విషయమే తెలియని నావంటివారి కొరకైనను తెలియగలందులకై తద్గ్రంథ నామములను,వాని యందలి సారాంశమును క్లుప్తముగనైన నాల్గుముక్కలు వ్రాయకుంటిరి. ఆ విషయ మంతయు తెలియకున్నను తద్భావము నల్పముగనైన గ్రహింపగలందులకు క్లుప్తమైన వ్యాసముల నైన ప్రకృతి పత్రిక ద్వారా అప్పుడప్పుడు ప్రసాదించవచ్చునుగదా! మీరు గ్రంథముల నన్నింటిని తెనుగునకు మార్చుకున్ననూ ఇంగ్లీషు ప్రతులైననూ సులభలభ్యము లైనచో చదివి తెలుసుకొనుటకు నా వంటివా రెప్పుడునూ వెనుదీయరు. మీ వలె బెజవాడ వంటిప్రదేశమందుండి యితర లైబ్రరీలేగాక స్వంత లైబ్రరీ సౌకర్యము, పండిత సమాలోచనా సౌకర్యము నున్న వారివలె నావంటి గ్రామవాసుడ నైన సామాన్యునకు సమగ్ర గ్రంథావలోకన లోప మున్న అం దాశ్చర్య మేమియు నుండదు. అట్టితరి మీ మాస పత్రిక వైననే మేమెక్కువగా నాధారపడవలసివచ్చును. అందులకు చింతించెదనుగాని అది నా తప్పుగాదు.

4. సలహాకు మీ జవాబునుగురించి:— ఇందుకు మీ రిచ్చిన సలహా సాధ్యపడునంతవరకు నావంటి వారు చేసుకుండేదే. సామాన్యంగా సంవత్సరంలో కొంతభాగం అందిరూ చేసుకుండేదే. సర్వకాల సర్వావస్థల్లో మీరుచెప్పినట్లు జరిగేది దుస్సాధ్యం.ఎప్పుడంటే అప్పుడు (సంవత్సరంలో) చెట్లపాదులు వేసి నీరు పోసిననూ అవి సక్రమముగా పెరుగునా యని నేను విచారించగా కొందరు గ్రామస్థులు మిక్కిలి సందేహముగ చెప్పినారు. వానికి తగినఋతువులలో వేస్తేనేగాని అవి క్రమముగ ఫలవంతములు గావని తెలియుచున్నది. ఇందు నాకెక్కు డనుభవములేదు. ఒకవేళ యెప్పుడు వేసిననూ ఫలవంత మగు ననుకుందాం. జను లందరూ సోమరితనంవల్లనో వేరే ప్రకృతి సిద్ధకారణాలచేతనో పడమటి ప్రాంతములలో సాలుపొడుగునా కూరపాదు లు ఫ ల వ ం త ము గ నుం డు న ట్లు చే సి కొనని విషయము నిర్వివాదాంశము. అందులకు చేయునది లేదుగదా? అట్లు చేయవలెనన్న మన దేశము లోని ప్రస్తుత ప్రాథమిక విద్యాసమస్య వంటిదగు ౯. చేసికొనదలచిననూ వీలుపడని కడుబీద లుంటారే? వీరి గతియేమి? సర్వకాల సర్వావస్థలయందున్నూ ప్రకృతి వైద్యం ప్రారంభించేందు కనుకూలించుటకై నేను మీ కట్టి సలహా నిచ్చియుంటిని గాని నా వంటివారికీ, వీలు జేసుకొనగల్గిన వారికీ మాత్రమేగాదు మీరు ప్రచురించే వ్యాసాల్లో పండ్లరసం, కూరగాయలూ అనేవి ఎడ తెరిపిలేకుండా వ్రాస్తుంటారుగదా? అవి దొరకని మెట్టపార్లకు, అవి యెడగూర్చుకొనలేని తూర్పు దేశ అరిపేదలకుగూడా వుపకరించేవి గూడ మీరు పండ్లు, వాని రసం, కూరలు వచ్చినచోట నల్లా వుదహరించవలసింది గా నా సలహా. అంతమాత్రం గ్రహించి చేసికొన గూడదా, పదేపదే వ్రాయాలా అంటారేమో? కూరలూ పండ్లు గూడ మరల మరల వుదహరించకుండా ఉండండి అట్లయితే. ఇది ప్రకృతివైద్యులకు మాత్రమే గాదు సర్వులకు కావలసిన విషయం. మెట్టధాన్యాలతోనైనా ఏయే విధముగ తయారు చేసుకొనవచ్చు నను వివిధ పద్ధతులు కూరపండ్లా భావమందు యెట్లు లోపమును సర్దుబాటు జేసికొనవలసినది ఇట్టి ఉదహరణ లత్యవసరములు ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తికి మెట్టపండే ధాన్యాలు తిని కష్టజీవనం జేసేవారికి కూరగాయ, వరి బియ్యం తినువారికి వలె అంతగా అవసర ముండదని వ్రాసినారు. కాబట్టి నాసలహాకు యింకనూ యెక్కుడు ప్రాముఖ్యత వచ్చుచున్న విషయం గ్రహింతురుగాక. ఈ విషయం మీరు ఒకసారి వ్రాసి ఊరకుండిననూ ప్రయోజనము స్వల్పము. పండ్లు, కూరలు వ్రాసినచోటల్లా వుదహరించు టవసరము. మీరు లోగడ మలేరియాపై వ్రాసిన వ్యాసము మాత్రము చాలవర కీ లోపమును తీర్చియున్నది. తరువాత మరల దుర్లభ మైనది. కూరగాయల నుత్పత్తిజేసికొనవలసినదిగా మీ రిచ్చిన సలహాకు (Advice) కృతజ్ఞతలు. ఐనను నా సలహాను మరచుటకు కారణము కనబడదు. అది ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తి కత్యవసరమూ, మరియూ అరిపేదలకు మహోపకారమున్నూ.

5. నా సందేహ ప్రశ్నలకు మీ రిచ్చిన జవాబులనుగూర్చి.

(a) 3-వ ప్రశ్నకు జవాబులోని యథార్థమంతయు కనుబడక మిక్కిలి సంక్లిష్ట పరచిన ట్లగ పడుచున్నది. ఆయుర్వేదమందు సంతర్పణ చికిత్స, అపతర్పణ చికిత్స లని చికిత్స ద్వివిధముగ చెప్పబడినది. అందు అపతర్పణ చికిత్స మరల శోధన, శమనము లని ద్వివిధముగ చెప్పబడి యున్నది. అందు శోధనమునందు వమన, విరేచన వస్తి, నస్య, రక్తమోక్షణము లను పంచకర్మలు చెప్పబడినవి. శమనమందు "పాచనం,దీపనం, క్షుత్, తృట్

వ్యాయామ, ఆతప, మారుతాః" అని సప్తవిధములుగ చెప్పబడి యున్నది. ఇక ఆయుర్వేదమందు ద్రవ్య గుణవర్ణనకై సంజ్ఞా పరిభాషయందు దీపనం, పాచనం, దీపనపాచనం, అనులోమనం, స్రంసనం, భేదనం, రేచనం, వమనం, సంశోధనం, ఛేదనం, లేఖనం, గ్రాహి స్తంభనం, రసాయనం, వాజీకరణం, సూక్ష్మ వ్యవాయి, వికాసి, మదకారి, ప్రాణహరం, యోగవాహి, ప్రమాథి, అభిష్యంది మొదలుగాగల సంజ్ఞలు చెప్పబడియున్నవి. మీ జవాబులో "ఆయుర్వేదములో అగ్నిదీపన కెక్కువ శ్రద్ధ తీసికొంటారు. ప్రకృతి వైద్యములో పదార్థాన్ని పచనము చేయుటకు యెక్కువ శ్రద్ధతీసుకొంటాము. ఆయుర్వేదము కఫాన్ని కాల్చి వెలువరిస్తే, ప్రకృతి ద్రవించి వెలువరిస్తుంది" అని వ్రాసినారు. పైన నేను చూపిన విషయాన్నిబట్టి ఆయుర్వేదము మీ రిచ్చిన హద్దులలో నిలచియుండ లేదు. ఆయుర్వేదమందు ఆ యా స్థితిగతులకు తగినట్లు చికిత్సాపద్ధతులు నిర్దేశింపబడి యున్నవి. అగ్నిదీపనమే గాదు. అగ్నిశమన చికిత్సయూ ఆయుర్వేదమందు పేర్కొనబడియున్నది ఆయుర్వేదమందు అత్యగ్నికి చెప్పబడియుండు చికిత్సయే మీరు ముఖ్యము గమనించవలసిన విషయము. పచించుట గాని, లేక ద్రవించుటగాని, ఆయుర్వేదమునకు క్రొత్తవిధానంగాదు. అయితే రోగగ్రస్తునికి ముప్పుగల స్థితియందు అతని శ్రేయస్సుకై అంతకన్న తీవ్రపద్ధతులనుగూడ చెప్పినది వాస్తవమే. అయినప్పటికి "బలం యత్నేన పాలయేత్" అని ఆయుర్వేదమందు ఆదేశింపబడి యున్నది. ఆరోగ్యమునకు మూలము బలము కాబట్టి అట్టి బలాన్ని కడు ప్రయాసతో రక్షించుకుంటూ చికిత్స జేయు మన్నది. ఇల్లా చెప్పే ఆయుర్వేదం మీరు ఆపాదించిన "ఈ దీపనముచే ధాతువులుగూడా కాలిపోతవి" అనే దోషమునకు గురియగుచుండ ఆయుర్వేద వైద్యులెట్లు సహించగలరు? అందులకు ఆయుర్వేదము బాధ్యురాలు గాదు. అది తెలియని వైద్యుని లోపమే యగును. ఆయుర్వేద వైద్యు లందరూ యిట్టి వారెల్లొదురు? తెలిసినవారు కొందరైన నుందురుగా!

మరియూ ఖజ్జలీ ప్రకరణ మంతాగూడా తీసుకుంటే దీపనమునకే తోడు పడుతుంది" అని వ్రాసియున్నారు. ఆయుర్వేదంలో పురాతన గ్రంథాల్లో యీ ఖజ్జలీ ప్రకరణం కానరాదు. ఓషధులకే ముఖ్యస్థాన మివ్వబడి యున్నది, అని నేను మీకు వ్రాసియే యుంటిని. ఖజ్జలీ ప్రకరణంమొదలైనవి మధ్యన అభివృద్ధిగాంచినవి. సామాన్యంగా వీటివలె ఓషధులు కీడు చేయవు.

వేనినైనను ఆయుర్వేదాదేశ ప్రకారము ప్రయోగించినచో కీడు వుండగూడదు. మేలు గలిగి తీరవలయును. ఔషధ ప్రమాణమును దేశ, కాల, దోష, దూష్య, రోగి, రోగ బలాద్యనుగుణముగా శాస్త్ర పరిచయ, అనుభవ, విజ్ఞాన సంపన్నునిచే నిర్ణయింపబడి ప్రయోగింపబడవలసినదిగా హెచ్చరించియె ఆయుర్వేదమందు సామాన్య ప్రమాణములు చెప్పబడియున్నవి. ఈ సందర్భములో కావలసిన విషయము కొంత మీరు వెల్లడి చేయనట్టి నా ప్రప్రథమ లేఖయందునూ కొంత కాన నగును.

6. గోక్షీరమునకు మీరుఅనుమానించిన లోపాలకుచాలా వరకు సామాన్యంగా గ్రామాల్లో ముఖ్యంగా మెట్ట గ్రామాల్లో తావు లేదని దలంచెద.

7. "వృద్ధిః సర్వేషాం సమానైః, విపరీతై ర్విపర్యయః ఇదే ప్రకృతివైద్యముగూడా అవలంబిస్తున్న విధానము" అని అన్నారు. దాన్ని మీరు ఉదహరణ పూర్వకంగా ప్రబోధిస్తే (explain) చేస్తే బాగుంటుంది. ఊరక ప్రకృతిలోగూడా అదేనంటే యేం ప్రయోజనము చెప్పండి? మీరేదైన వ్యాధినిగాని, రోగలక్షణాలుగాని తీసికొని ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన నిదానసంప్రాప్తి చికిత్సల క్లుప్తముగ వ్రాసి, వానిభావముల తెల్లముజేసి, వానికే మరల ప్రకృతి వైద్యపద్ధతిని నిదాన సంప్రాప్తి చికిత్సలను, వానిభావములను బేర్కొని, ఆ తర్వాత రెండు వైద్యములకున్నూ సారూప్య మెట్లుగలదో పాఠకులకు గోచరింపజేసిన గాని మీమాటలకు సరియైన సాక్ష్యం ఉండదు. అసలు ఆయుర్వేద త్రిదోష సిద్ధాంతము ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతములకునూ గల అన్యోన్యత చూపే రచనలు ముఖ్యముగ ప్రచురించుట కర్తవ్యము. ఇట్లు జేసినచో ఆయుర్వేద వైద్యులింకనూ యెక్కువగ సోదరులవలె మీ యుద్యమమునకు చేయూత నివ్వకుందురా? మన దేశీయు లెల్లరు ఆయుర్వేదమునకు సమానముగ ప్రకృతివైద్యమును గూడ గౌరవించి ఆచరింపకుందురా? ప్రస్తుతము మీరు వ్రాయుచున్న ప్రత్యేక వ్యాధులను గూర్చిన వ్యాసములలోనే ప్రకృతియు, సాంకర్యములేని ఆయుర్వేదమూ యెట్లు విహితములో చాలవరకు ప్రబోధించ వచ్చు ననిగూడ నా విశ్వాసము; విస్తరభీతిచే ముగించుచున్నాను. మీకిచ్చిన శ్రమకు క్షమింపవేడెద. ప్రకృతి వైద్యమూ, ఆయుర్వేదమూ మిక్కిలి విహితము లగుటకు యాసించుచున్నాను.

P. S — మీరు వెల్లడిజేయ దలచినచో నేను మీకు వ్రాయునదంతయునూ వెల్లడి చేయవలెను. వీలుగానిచో ఆ విషయమైనను మీ పత్రికా ముఖమున తెలియజేసి ఉదాసీనులు గావచ్చును. కానిచో మీపద్ధతి యనుమానాస్పద మగును.

బలము పొందుటకు, కండరముల వృద్ధిచేయుటకు మాంస మవసరమా?

ప్రొఫెసర్ యస్. గోస్వామి ... ... అనువాదము వి.శ్రీ నివాసశాస్త్రి

మాంసము జంతువుల కండరములకు సంబంధించినట్టియు, దేహ వివిధభాగములను కలుపునట్టియు పదార్థమై యున్నది. దీనిలో మాంసకృత్తు లెక్కువగా గలవు. మొత్తముమీద లేత మాంసమందు 100 కి 21 పాళ్ళు మాంసకృత్తులు, 5 పాళ్ళు క్రొవ్వుపదార్థము ఒక పాలు లోహపదార్థము, 72 పాళ్ళు నీరు, 2 పాళ్ళు యితరములు గలవు. 2500 కాలోరీల మాంసములో 41 మిలిగ్రాముల ఇనుము, 16 సెంటిగ్రాముల కాల్షియమ్, 312 సెంటిగ్రాముల భాస్వరము వచ్చుచున్నది. క్రొత్త అనగా అప్పటికప్పుడు తీసిన మాంసమందు విటమిన్ సి. ఎక్కువగా నున్నను తాజా మాంసమందు విటమిను ఎ. విటమిను బి. లు చాల తక్కువగా నున్నవి. మాంసములోని భాగములు దాని కొక రకపు వాసనను కల్గించి దానివలన దాని వైపున కాకర్షించగల శక్తిని పొందినది.

దేహములోని టిష్యూలను వృద్ధిపరచుట, బాగు చేయుటయే మాంసకృత్తుల యొక్క పని. కాని దీనివలన దేహావసరమునకు మించిన మాంసకృత్తులు టిష్యూలను, కండరములను అదివరకు కంటె శీఘ్రముగా వృద్ధి కల్గించునని అర్థముకాదు. మితిమీరిన మాంసకృత్తులు గల ఆహారము యొక్క నిష్ప్రయోజనత్వమును 1904 లో 'యేల్ యూనివర్సిటీ'కి సంబంధించిన 'చిటెండెన్'గారు ఋజువుచేశారు. రోజుకు 100 మొదలు 125 గ్రాములవరకు మాంసకృత్తులు గల ఆహార ప్రమాణము దేహమునకు చాల అపాయకరమైనది. మానవుని దేహములో మితమునకు మించిన మాంసకృత్తులకు చోటులేదు. మితమునకు మించగా దానిలో కొద్ది మాంసకృత్తుల మొత్తమును, యకృత్తు, కండరములు భరించగలవు. దేహము తన మేలుకొరకే మితి కెక్కుడైన మాంసకృత్తులను బయటకు నెట్టుచున్నది. ఇంధనమును కల్గించు మాంసకృత్తులు వెంటనే దేహములో బొగ్గుపులుసు గాలిలోనికి, నీరులోనికి మార్చబడి, తేలికగా బయటకు గెంటివేయబడును. కాని నత్రజనితమై నటువంటి మాంసకృత్తులు అంత తేలికగా గెంటివేయబడవు. ఈ సంబంధమైనమాంసకృత్తులుయకృత్తుచేమూత్రముగా మార్చబడి, మూత్రపిండము ద్వారా బయటకు వెడలిపోవును. అధికమైన మాంసకృత్తుల వెడలగొట్టగల సమర్థత దేహమునకు చాల స్వల్పము. అధికమైన మాంసకృత్తులు గల ఆహారమును అలవాటుగా తినిన యెడల, దేహమునకు కావలసిన మాంసకృత్తులు ఖర్చుపడగా, ఎక్కువైనవి శరీరరసములలో నిల్చి దేహమునందు పలువిధములగు రోగకారణము లగును. పెద్దల అనుభవముగల మాటలను బట్టి ఎంతవ్యాయామము చేయువానికైనను 60 మొదలు 75 గ్రాములవరకు గల మాంసకృత్తు పదార్థములు చాలునని తేలినది. ఈ మాంసకృత్తుల మొత్తమును

పొందవలెనంటే, ఆహారమునకు మాంసము కలుపుట అనవసరము.

మాంసకృత్తుల విషయములో ఇంకొక ముఖ్య విషయము చర్చించవలయును. ఆమ్లరహితము లైన మాంసకృత్తులకన్న ఆమ్లసహితములైన మాంసకృత్తులు మంచివి కావు. మాంసమునుంచిన్ని, చేపలనుంచిన్ని, గ్రుడ్లనుంచిన్ని, పప్పుదినుసులనుంచిన్ని వచ్చు మాంసకృత్తులు ఆమ్ల సహితములైనవి. ప్రస్తుత దేహపోషణ పరీక్షా ఫలితములను చూడగా గ్రుడ్లనుంచిన్ని, పాలనుంచిన్ని వచ్చే మాంసకృత్తులకు ప్రథమస్థానమీయబడినది. ఈ రెంటిలో పాలనుండి వచ్చు మాంసకృత్తులు పులియనివిగాను, ఆమ్లరహితమైనవిగాను వున్నవి. గ్రుడ్లనుంచి వచ్చు మాంసకృత్తులు పులియునవిగా నున్నవి. మాంసమునుండి వచ్చు మాంసకృత్తులు తృతీయస్థానమందున్నవి. పప్పుదినుసుల నుండి వచ్చు మాంసకృత్తులు చతుర్థస్థానమును పొందినవి. చిక్కుడుజాతి చివరదిగా నున్నది. ఏ విధముగా చూచినప్పటికి, పాలనుండి వచ్చు మాంసకృత్తులు ఉత్తమమైనవిగను, మనిషికి మిగుల తగినవిగను వున్నవి. 2500 కాలొరీల మనిషి పాలలో 60 గ్రాములున్ను అదే ప్రమాణముగల మేకపాలలో 140 గ్రాములున్ను, వెన్నతీసిన ఆవు పాలయందు 225 గ్రాముల మాంసకృత్తులున్ను గలవు. 8 పైంట్ల (4 శేర్లు) కల్తీలేని పాలలో 2500 కాలొరీల, 119 గ్రాముల మాంసకృత్తులు గలవు. అచ్చగా పాలతోనే ఆహారమును పుచ్చుకొన్న యెడల మాంస కృత్తుల నెక్కువగా పుచ్చుకొనుచున్నాము. పండ్లు పాలతో కూడిన ఆహారము తగిన మాంసకృత్తుల నిచ్చునదిగా నున్నది. దేహమునకు గావలసినమాంసకృత్తులు పప్పుదినుసులయందును, చిక్కుడు జాతియందును, ధారాళముగా చాలనందువలన అతిగా వాడగూడదు. కనుక దేహమునకు కావలసిన మాంస కృత్తుల పొందవలెనన్న, పైవాటిని పాలతో గాని గ్రుడ్లతోగాని కలిపి పుచ్చుకోవలెను. ఎలాగైనప్పటికి ఆమ్ల సహితములైన గ్రుడ్లు మొదలైనవాటి కంటె ఆమ్ల రహితమైన పాలనే వాడవలయును.

మాంసము వలన గొప్ప కీడేమంటే అది అంత్రములలో మురిగిపోవునదిగా నున్నది. గ్రుడ్లు, చేపలు మురిగినంత తొందరగా మురగక పోయినప్పటికి, ఈ రెండును మాంస జాతి లోనివే. విచారించగా శాకములలోని మాంసకృత్తులు మాంసములోని మాంస కృత్తుల కంటె అనేకరెట్లు ఉత్తమమైనవి. చమురు ధాన్యములు చిక్కుడు జాతికంటె ఉత్తమమైనవి. మాంసములో పులియుపదార్థ మెక్కువగా గలదు. అది మన నోటివద్దకు వచ్చుసరికే చాల మురిగి యుండును.

చేప, గొప్ప మాంసకృత్తులుగల ఆహారమే యని చెప్పవచ్చును. ఇది చాలమందిచేత మాంసముకన్న యెక్కువ మాంసకృత్తులు గల ఆహార మని తప్పుడుగా తలంచబడుచున్నది. వీటన్నిటికంటె గ్రుడ్లు దేహమునకు అవసరమైన మాంసకృత్తుల నందజేయుచున్నవి. అప్పటి కప్పుడే వచ్చిన గ్రుడ్లను ఆహారముతో తీసుకొంటే చాల మేలు. దీని లోపమేమంటే దీనిలో కాల్షియమ్ తక్కువగను, ఇనుము యెక్కువగను ఉన్నవి. పాలు, గ్రుడ్లు రెండును మనిషియొక్క వృద్ధికి చాల తోడ్పడునవిగా నున్నవి.

(338 వ పేజీ చూడుడు)

సుఖసంసారము ౬

ఆంగీరసుఁడు

ప్రణయమునకు ప్రాతిపదికలు

ఒక ఆబోతును వెయ్యాలంటే దాని గిట్ట మందము, కాలి తెరపి, మూపురము అందము, మెడ వైశాల్యము, తోక, రోమపురంగు, చర్మముయొక్క పలుచదనము, కొమ్ము యొక్క అందము చూచి ఎంత ఖరీదైనా పెట్టి కొని మరీ అచ్చువేస్తారు. ఒక చేలో నారు పొయ్యాలంటే కేళీ లేకుండా, తాలు లేకుండా బాగా పండిన మడిలో ఏపుగా పెరిగిన విత్తనాన్ని వెద పెడతారు. మామిడి టెంకలను యేరుకోవడంలో గూడా ఏపుగా యెదిగిన పండు, రుచివంతంగా నున్న పండు, సంపూర్ణంగా పక్వమైన పండు ఏరి కోరి నాటుతారు. మరీ, ఒక వంశము నానాటికి అభివృద్ధిపొందాలంటే అలాంటి పురుషుణ్ణే ఏరుకోవాలి. భూమి బాగా పండాలంటే ఆభూమిలో చవుడు పొయ్యేటట్టు మంచి యెరువు వెయ్యాలి. అసలు భూమే పండే స్వభావము కలదిగా నుంటే ఎరువువలన యింకా ఎక్కువ లాభము కలుగుతుంది. అలాగే ఒక దాంపత్యంలో ఉత్తమ సంతానము కలుగవలె నంటే దంపతులు తప్పకుండా ఆరోగ్యవంతులై వుండాలి.

జర్మనీ దేశములో పిచ్చివాండ్రు, కుష్టువాళ్లు, క్షయరోగులు, సవాయిరోగులు, పచ్చసెగ మొదలైనటువంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారు సంతానం కనకుండా ఉండేటందుకు స్టెరిలైజేషన్ చేస్తారు. అంటే విద్యుచ్ఛక్తితోగాని, శస్త్రచికిత్సచేసిగాని, మందులువేసిగాని సంతానం పుట్టకుండా చేస్తారు. అయితే అవి నిర్దుష్టంగా నిరపాయమైనవికావు. ఐనప్పటికి ఈ క్రియల వలన సంగమక్రియకు ఆటంకము జరుగదు. కనుక నయానో, భయానో చాలమంది యీ కర్మకు లోబడుతున్నారు. ఆ స్టెరిలైజేషనే మనముకూడా అవలంబించవలె నని నేనిక్కడ వ్రాయ దలచుకొనలేదు. వాత్స్యాయనుడు యిలా అన్నాడు.

"సవర్ణాయాం అనన్యపూర్వాయాం శాస్త్రతోఽధిగతాయాం ధర్మోఽర్థః, పుత్రాః సంబంధః, అనుపస్కృతా రతిశ్చ."

"తస్మాత్కన్యాంఅభిజనోపేతాం, మాతాపితృమతీం త్రివర్షాత్ప్రభృతి న్యూనవయస్కాం, శ్లాఘ్యాచారే ధనవతి పక్షవతి కులే సంబంధిప్రియే సంబంధిభి రాకులే ప్రసూతాం, ప్రభూత మాతాపితృపక్షాం, రూపశీలలక్షణ సంపన్నాం, అన్యూనాధికా మఽవినష్టనఖదంత కర్ణ కేశాక్షి స్తనీం, అరోగి ప్రకృతిశరీరాం, తథావిధ ఏవ శ్రుతవాన్ శీలయేత్॥"

'యాం గృహీత్వా కృతినం ఆత్మానం మన్యేత.' 'సవర్ణాయాం' అంటే తన వర్ణములోనున్న స్త్రీనే పెండ్లి చేసుకొనవలెను. ఎందుకంటే ఒకే బ్రాహ్మణ కులమునుండి వైదికులు, నియోగులు అను రెండు కులములు వచ్చినవి. అందు హింస అంటే భయపడే వైదికులును, తెల్లవారి లేస్తే యుద్ధములో వ్యూహాలు పన్ని శత్రువ్యూహాలను భేదించ కల్గిన పరాక్రమవంతు లగు నియోగులున్ను విడిపోయిరి. ఆ రోజులలో నియోగుల పిల్లను వైదికులుగాని, వైదికుల పిల్లను నియోగులుగాని చేసుకొంటే వారి వారి కర్మానుగుణ్యము కాని గుణములు గల్గిన సంతానము కల్గేది. అందుకని

ఏ శాఖవారు ఆ శాఖవారితో సంబంధబాంధ వ్యాలు చేసుకొంటూ వుండేవారు. అలాగే మాంసభక్షణ చేసే కులాలవారికిన్ని, మాంస భక్షణ చేయని కులాలవారికిన్ని గుణ, శీలములలో భేదము లుంటాయి. ఈ మాటనే వాత్స్యాయనుడు 'అనుపస్కృతా రతి శ్చ' అనుదానిలో తెలియజేశాడు. కనుకనే సవర్ణులలో చేసిన వివాహములే సుఖప్రదంగా వుంటా యని నమ్మటానికి అవకాశం వుంది. అనేకు లనుకొనుచున్నట్లు వర్ణాంతర వివాహములు సుఖానికి బదులు దుఃఖాన్ని స్తే ఎవరూ ఆశ్చర్యమొంద నక్కరలేదు. వర్ణాంతర వివాహములను గురించే యిట్లా అనుకొనుచున్నప్పుడు, దేశాంతరులతో వివాహము చేసుకోగూడ దని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

ఇంగ్లండు దేశమునుంచి వచ్చిన ఆవుకు హిందూ దేశపు ఎద్దువలన గల్గిన పెయ్యకు ఎక్కువగా పాలిచ్చే ఆవుగుణమూ పోతుంది, గంభీరంగా అంకెవేసే తండ్రిగుణమూ పోతుంది. ఆపెయ్య ఇంగ్లండులో వుండే చలినీ భరించలేదు, ఇండియాలో వుండే వేడినీ భరించలేదు. ఆ వంగడము ఐదు, ఆరు తరములలోనే అంతరిస్తుంది. 'అనన్య పూర్వాయాం' అంటే కాయికవాచికములచేత ఇతరులకు దత్తము కాకుండా వుండాలి. చివరకు తనభార్య పూర్వాక్షత ఐనా కాకుండా వుండా లని భర్త కోరుటలో విపరీతమేమీలేదు. ఇలాగే స్త్రీ కూడాను. ఎంగిలి చేయని అన్నమును మనమెలా కోరుతామో ఇది గూడా అలాంటిదే. ఈ మాటను వాత్స్యాయనుడు "తథావిధఏవ శ్రుతవాన్ శీలయేత్" అను మాటలో చెప్పివేసినాడు.

ఇందువలన ధర్మము, అర్థము, సంతానము సంబంధికులు, బలగము వృద్ధిపొందుటయేగాక భార్యా భర్తలయందు సమరతి గలుగుతుంది. తరువాత సూత్రంలో 'తస్మాత్కన్యాం 1. అభిజనోపేతాం, 2. మాతాపితృమతీం, 3. త్రివర్షాత్ ప్రభృతి న్యూనవయస్కాం, 4. శ్లాఘ్యాచారే, 5. ధనవతి, 6. పక్షవతి, 7. కులే సంబంధిప్రియే, 8. సంబంధిభి రాకులే ప్రసూతాం, 9. ప్రభూతమాతాపితృపక్షాం 10. రూప 11. శీల, 12. లక్షణసంపన్నాం, 13. అన్యూనాధికాం, 14, అవినష్ట నఖ, 15. దంత, 16. కర్ణ, 17. కేశ, 18. అక్షి, 19, స్తనీం, 20. అరోగిప్రకృతిశరీరాం, తథావిధ ఏవ శ్రుతవాన్ శీలయేత్. ఇందు 1,2 సంఖ్యలలో చెప్పినదానినిబట్టి పిల్లగడుగ్గాయిగా పెరిగింది కాకుండా తల్లిదండ్రుల అదుపులో ప్రపంచకములో వుండే మంచినడత తల్లిదండ్రుల నుండి నేర్చుకొనినదిగా నుండవలె ననియు, ఆప్తులయొక్క సదభిప్రాయమును పొందినదిగాను వుండవలె నని యీ సూత్రమువలన తెలియుచున్నది. 3 వ సంఖ్య వరహీనం చేయగూడ దని తెల్పుచున్నది. 3 సం॥లనటంలో భార్యాభర్తలకుమధ్యకేసం॥లన్నా తేడావుండాలని చెప్పుచున్నది గాని అంతకంటె ఎక్కువ ఉండగూడ దని నిషేధము లేదు. ఈ మాట "ప్రభృతి" యను దానిలో తెలియుచున్నది. 4 నుంచి 9 వ సంఖ్యవరకు గల సంఖ్యలన్నీ గూడా వివాహమువలన తృతీయ పురుషార్థము సాధించడమే గాకుండా ధనాన్ని, బలగాన్ని వృద్ధిచేసుకోవలె నని చెప్పుచున్నవి. 10, 11, 12 సంఖ్యలలో 10 వ సంఖ్య యగు రూపము ఒకసారి చూచితే తెలిసేది. 11వ దగు శీలము ఎక్కువ

పరిచయముచే తెలిసేది. 12 వ దగు "లక్షణం" కన్యకకు ఆంతరంగికు లైన ఆప్తులద్వారా తెలుసుకొనేది. ఈ 3 లక్షణములు ప్రతి నాయకుడు కోరుతాడు. దీనివలన గూడా బాంధవ్యము ఎరిగి వున్న వారిలోనే చేసుకో వలె నని తేలుచున్నది. 14, 15,16,17,18,19 సంఖ్యలు గలవి గోళ్ళు, దంతములు, చెవులు, వెండ్రుకలు, కన్నులు, చన్నులు, ఇవి అన్యూ నాధికంగాను, అవినష్టంగాను వుండాలి. అంటే గోళ్ళు మిక్కిలి పొడవుగా గాకుండా, పిప్పిగోళ్ళు మొదలైనవి లేకుండా వుండాలి. గోళ్ళు సాంతముగ ఊడిపోయి గూడా వుండ గూడదు. గోళ్ళను గురించి చెప్పినపుడు ఊపిరి తిత్తులు బలంగాను, హృదయం దృఢము గాను వుండవలె నని సూచింపబడుచున్నది. అవి బలంగా వుంటేనే చివరల కంటా రక్తము ఎగుడుదిగుడులేకుండా అభిసరిస్తుంది. అందులో వుండే న్యూనాధిక్యత వలెనే, గోళ్ళల్లో గూడ రోగాలు వస్తవి. ఇలాగే జీర్ణకోశం యొక్క యోగ్యతను దంతములు చెపుతవి. ఎక్కువగా పాచిపట్టిగాని, పంటిమీద తెల్లని ఎనామెల్ రాలిపోయిగాని, బద్దలు వూడిపోయిగాని,గొగ్గి తేలిగాని, జారిగాని, పొడుగుగాగాని వుంటే అవన్నీ జీర్ణకోశములోనిదోషముచే జరుగుతా యని తెలుసుకోవలసినది. దంతములు కుదుళ్ళు కదలి వుండటం, చిగురు వాపు, పంటి తీపు, పంటి కురుపు ఇవన్నీ కూడా జీర్ణకోశం యొక్క లోపా లని తెలుసుకోవలసింది. ఇట్టి పిల్లలను చేసుకోగూడ దని వాత్స్యాయనుడు చెప్పుచున్నాడు.

'శబ్ద గుణక మాకాశం' కనుక దేహము ఆహ్లాదులచే పూరింపబడి యుండనియెడల చెవులు బాగా వినబడతవి. ఎంతో పెద్దగా చెపుతేనేగాని వినబడరానితన ముండరాదు. కొద్ది ధ్వనిగూడా భరింపలేనితన ముండరాదు. ఏమాత్రము చెవుడున్నా దేహములో ఆమాదు లున్నవనే గ్రహించాలి. వెండ్రుకలు వూడి పోవుట, రాలిపోవుట, చుండు, పేనుకొరు కుడు, వెండ్రుక జీగబారుట, ఎర్రపడుట ఇవన్ని గూడ వెండ్రుకలకు సంబంధించిన రోగాలు. ఈ రోగా లన్నింటిలోను శౌచ హీనత కన్పడుతుంది.

అక్షుము లంటే కన్నులు. కన్ను మెదడును చెపుతుంది. మెద డెంత శాంతంగావుంటే అంత తెల్లగా వుంటుంది కన్ను. వెలుతురు చూడ లేని చీకిరింత వుండ గూడదు. ఎంత వెల్తురు లోను చూడరానితన ముండరాదు. ఒక వస్తువు రెండు వస్తువులుగా కన్పడరాదు. గ్రుడ్డితన ముండరాదు. ఎంత చలనముంటే తెల్ల గుడ్లు అంత ఎర్రగా వుంటాయి. కన్నుల యొక్క వైశాల్యము మెదడుయొక్క వైశాల్య మును చెప్పుచున్నది. ఈ లక్షణము లన్ని చూచే పిల్లను పెండ్లాడవలె నని వాత్స్యాయ నుడు చెప్పుచున్నాడు.

కన్యకయొక్క రొమ్ము ఎండిపోయి వుండగూ డదు. అకాలములోనే వికసించి వుండనూ గూడదు. ఊపిరితిత్తులలో అత్యంతమైన వేడి వుంటేగూడా రొమ్ము ఎండిపోతుంది.

19 వరకు సూక్ష్మముగా జెప్పి క్షయ, కుష్ఠు, బొల్లి, సవాయి మొదలైన పెద్ద పెద్ద వ్యాధులూ, అజీర్ణము, మూలవ్యాధి మొద లైన చిన్న వ్యాధులూ లేకుండా వుండే టట్లు చూడవలె నని 'అరోగి ప్రకృతి శరీరామ్'అని వాడియున్నాడు. కనుక ఏ విధమైన రోగాలు

లేనివారు మాత్రమే వివాహములు చేసుకోవలె నని వాత్స్యాయనుడి అభిప్రాయమై యున్నది.

ఎవరికైన యేదైన వ్యాధి వుంటే యుక్తాహార విహారములవలన, స్వాభావికచికిత్స వలన నయము చేసికొని మరీ వివాహము చేసుకోవడం మంచి దని మా సలహా.

కన్యకకు 15 సం॥లును, వరునకు 20 సం॥లకు తక్కువ లేకుండాను వున్నప్పుడే నిషేకము చేయటము మంచిది. ఏ కన్యక యైన 15 సం॥ల లోపలనే రజస్వల అయ్యే యెడల 15 సం॥లు వెళ్ళువరకు ఆగి మరీ నిషేకము చేయుట మంచిది. స్త్రీ పురుషులకు క్రమముగా 13, 18 సం॥లకే రజస్సు, వీర్యము ఉత్పత్తియైన చిహ్నములు కన్పడి నప్పటికి వారి కవయవములు సంపూర్ణముగా వికసించి గర్భాధానార్హత గల్గుటకు 15, 19 సం॥ వర్శకు వేచి యుండవలెను. యువతీ యువకు లిద్దరును మంచి దార్ఢ్యము గలవారై యుండుటకు, వారు చిన్నప్పటినుండియు బాలక్రీడలందును, పని పాటలందును శ్రద్ధ తీసుకొనుచుండవలెను. ఎంతోమంది బాలబాలికలు చిన్నతనమంతయు చదువు సంధ్యలయందు మితము మాలిన శ్రద్ధ తీసుకొంటూ పెద్ద పరీక్షలు ప్యాసై, ఆ విద్యా ఫలము అనుభవించకుండానే శుక్లనష్టముచే అగ్నిమాంద్యము, పాండువ, క్షయ మొదలైన వ్యాధులతో మరణించుట మనము దినదినము చూచుచునే యున్నాము. అథవా వారు మరణింపకున్నను వారిచేత అవలంబింపబడిన దాంపత్యధర్మము వారికి సుఖాన్ని ఇవ్వక దుఃఖాన్ని కల్గించును. కనుక యీ శీర్షిక గల వ్యాసములలో మొదటివ్యాసమునందు చేర్కొనినట్లు ప్రతిబిడ్డయు చిన్నప్పటినుండే ఆరోగ్యము, బలము క్రమక్రమముగా వృద్ధిపొందించుకొనుచు దాంపత్య ధర్మము అవలంబించడానికి అర్హతను సంపాదించుకొనవలెను.

గౌతమ మునీశ్వరుడు

కోట శ్రీరాములు

(సద్గతి)

I

బాబూ! బండి తీసుకరానా - బేడ యిప్పించండి వెళదాం.

సుబ్బారావ్—అక్కర్లా...

అవధాని—ఏరో! బుల్లాడా! యింటిదగ్గర నంచేనా- మామా వాళ్ళ కులాసా?

రావ్—ఇ కులాసా. అక్కయ్యా పిల్లలు కులాసా? మొన్న చంటికేదో సుస్తీ చేసిందన్నారూ?

అవ— ఏం సుస్తీలే, ఉడుకుజ్వరాలు - ఇప్పుడు కులాసాగానే తిరుగుతోంది.

రావ్—నే నడుస్తూంటా- నువ్వేదో పనిమీద వచ్చావు లాగుంది.

అవ—మరేం పనిలేదురా. పోస్టాఫీసు టయిమయి పోతేను స్టేషన్లో ఈ కవరు వేసి పోదామని వచ్చా.

రావ్—సరే పోదా మేమిటి,

అవ—అంత హడావిడి పడతావేం? రేడియోవార్తలు విని పోదాముందు.

రావ్—నేను ముందు బజారెళ్ళి ఈ మందు కొనాలి బావా?

అవ—మం దెవరికిరా?

రావ్—వదినకేం నయంలే దయ్యా - హాస్పిటల్ డాక్టర్ను ఆపి సీతాపతిని పిల్చారు. ఆయన ఈ మందు పట్టుకు రమ్మన్నాడు.

అవ—మొన్న ఆడడాక్టరు ఏదో యింజక్షన్ యిస్తే కడుపునొప్పి, విరోచనాలు కట్టుకుని కులాసాగా వుం దన్నారే.

రావ్—ఆ యింజక్షన్ యిచ్చి అవి ఆపటంచేతనే ఆ తల దిరగటం, పడిపోవటం వచ్చిందని సీతాపతి చెప్పాడు—హిస్టీరియాట.

అవ—మందుకోసం బజారు వరకెందుకు - ఇక్కడ మెడికల్ స్టోర్సులో కొందాం పద.

—మాట్లాడుతూ వెళుతూవుండగా మేస్ట్రీటుగుమాస్తా యెదురుపడ్డాడు.

అవ—నమస్కారం - పంతులుగారు.

గుమస్తా—నమస్కారం; స్టేషను కెళ్లి వస్తున్నారేమిటి.

అవ—అవునండీ-స్టేషన్లో ఉత్తరం వేసి వస్తున్నా - రిఫరెన్సుకు పుచ్చుకున్న మా హెల్తుపుస్తకం చేరలా - రే పిప్పాస్తా రేమిటి?

గుమ—రేపు చూసిస్తా, మీకు టీకాల యగ్జంప్షన్ యిప్పించా లని మేజస్ట్రీటుగారు చాల ప్రియత్నం చేశారు గానీ పాపం యేం చేస్తారూ? వారికి 73 (3) ఎ ప్రికారం ప్రత్యేక అధికారం లేక పోయె. పోనీ కలెక్టరుకు పిటీషను పెట్టండి,

అవ—అవసరం లేదులెండి - నా మీద మ్యునిసిపాలిటీ ప్రాసిక్యూషన్ పెట్టినప్పుడు చూచుకుందాం - శలవిప్పించండి.

రావ్—అయితే ఆ టీకాల విషయం ఇంకా తేలలే దేమిటి? బావా!

అవ—తే లేదేమిటి లే-వాళ్ళు కేసులు పెడుతూ వుండటం, మేం ఫైన్లు యిస్తూ వుండటం. ఫయిన్లు కూడా యియ్యకుండా జైలుకు సిద్ధమయితే కథెట్లా తిరుగుతుందో చూడాలి

రావ్—జైలుకు పోవాలన్న పట్టుదల మీకెందుకయ్యా?

అవ—అవునోయ్! నాబిడ్డ ఆరోగ్యవిషయం నాకు తెలియదూ? యెవరికి మాత్రం తెలియదు - అదైనా మసూచికం రాకుండా రక్షిస్తా మనట మేమిటీ? కలరా రావటల్లా-క్షయ రావటల్లా- చలిజ్వరాలు- చంటిబిడ్డచేష్టలు - బంకవిరోచనాలు- అతిమూత్రం- బాలింతరోగాలు - ఇంకా ఎన్ని రావటంలా? వీటన్నిటికి రక్షణ అక్కర్లేదు గాబోలేం?

రావ్—అవన్నీ అంటువ్యాధులా? వాళ్ళు అంటువ్యాధులకే రక్షణ యిస్తామంటున్నారు గానీ-

అవ—అయితే కలరా అంటువ్యాధి కాదా? - బంక విరోచనాలు - కుష్ఠు - ఆటలమ్మ, మరిచేపోయా - సుఖసంకటాల విషయమో? అవి అంటువ్యాధులు గాదా? వాటికి రక్షణ ఏదీ?

రావ్—వాటికిమాత్రి మేం? పెద్దహాస్పటళ్ళు పెట్టి-కుష్ఠుకు చందాలు పోగుచేసి ఏర్పాటులు చేయటం లేదూ?

అవ—వాటికి యింత నిర్బంధ మేదీ? పేరు పేరు వరసా పిల్చి టీకాలు పొడవట మేదీ? ఈ మసూచికి తప్పితే పై వ్యాధులికి ఫలాని దానికి ఫలాని మందు మింగితీరా లని శాసనమేదీ?

రావ్—ఏమో ముందు ముందు అటువంటి శాసనాలు చేస్తారేమో?

అవ—నువ్వనేదీ నిజమే- ఫలాని జబ్బువాళ్ళు ఫలాని ఇంగ్లీషు కంపెనీ మందే ఫలాని డాక్టర్ల దగ్గరే తినాలి - లేకపోతే ప్రాసిక్యూషన్ చేసి అండమాన్సు పంపుతా మంటే చచ్చినట్లు శిరసా వహించవలసిందేగా. కాదనటానికి వీలా? మొన్న హెల్తు మినిస్టరు ఆసవాల్లో సారాయం ఉంటోం దని వాటిని నిషేధించా లని ఆయుర్వేదం మీద దాడితియ్యలా? ఏం చెయగల్గారు?

రావ్—ఇంతకూ నువ్వు టీకాలవల్ల ప్రయోజనం లేదంటావా? బావా!

అవ—లేదనటం లేదుగాని - ఉపకారంకంటె అపకారం రెట్టెక్కు వంటాం. మే మనటమేమిటీ రాయల్ కమీషన్ వాళ్ళే 13గ్గురకు 10 మంది వాటివల్ల కీడని తేల్చుకున్నారు.

రావ్—నాకు చిన్నప్పుడే టీకాలు వేశారే - నాకేం అపకారం కనపడటం లేదేం? ఊళ్లో మసూచి వచ్చినా నాకు కనపడకుండా పోయింది కూడానూ.

అవ—అంటే టీకాలు వేయించుకున్నవాళ్ళందర్నీ విడిచిపెట్టి - టీకాలు లేనివాళ్ళకు పోసి పోయిం దనేనా? చెప్పటం.

రావ్—ఊళ్లో టీకాలు లేనివాళ్లెవళ్ళుగానీ- మసూచి పోసినవాళ్ళకు టీకాల బలం పోయిం దనుకుంటా.

అవ—మన అబ్బుచ్చి కెన్నేళ్ళు?

రావ్—40 ఏళ్ళుండవూ-ఓహో! దానికి టీకాలు లేవుగదా మసూచి దానికి రాలేదేమంటావు గామున్ను.

అవ—ఔను దానికి సమాధానం చెప్పు.

రావ్—నాకు తెలియదు బాబూ - టీకాలు వేయించుకుంటే యికముందు మసూచికం రాదంటే సరే నని వేయించుకుంటున్నాం - దాని చెడుగు మా కెవరన్నా చెపితేగా.

అవ—అట్లాగా పట్టెడు వేపయిగురు పరగడుపున విడవకుండా 3 సంవత్సరాలు తింటే పాము కరచినా జన్మలో దాని విషమెక్క చచ్చిపోడు. ఏమన్నా ఈ చట్కా కూడా చేసి చూస్తావా? లాభముంటుంది.

రావ్—చాల్లెద్దూ! ఎప్పుడో పాము కరిస్తే గిరిస్తే విషమెక్కదని 3 సంllలు చేదుతినాలా? పోనీ తింటే ఆ ప్రమాదం తప్పుతుంది గందా అంటే అందర్నీ పాములు కరి చేదుస్తున్నై కనకనా? - మంచి చట్కా చెప్పావులే?

అవ—అవునా; నామాటల్లో విశ్వాసముండదు. ఎవరో చెప్పిన మాటలు నమ్మతావు. ఎప్పుడో జన్మలో మసూచికం వస్తుం దని చిన్నప్పుడే టీకాలు పొడిపించుకోవాలేం? ఇంతా వేయించుకుంటే మసూచి వస్తుందో - మానుతుందో నీకు తెలుసా? పోనీ కలరా - టైఫాయిడ్ - మలేరియా ఇంకా ఏవో చాలా జబ్బులు వున్నయ్యిగా; అవి రాకుండా టీకాలు, ఇంజక్షన్లు వున్నాయ్. చుట్టపెట్టి వాటి నన్నిటిని ఒకసారిగా వేయించుకుంటావేమిటి? ఇక జీవితంలో రోగం రాకుండా బండలాగ తిరుగుదువు గానీ.

రావ్—ఆ-ఏడ్చినై; టీకాలు వేసుకున్నవాళ్ళకు మాత్రం మసూచి రావటంలేదా - చావటంలేదా - ఏదో పిచ్చి - వేసుకోక పోతే జుల్మానా వేస్తారని కూడా ఒక భయం. బావా! ఇంగ్లండులో ప్రజల యిష్టమైతే టీకాలు వేసుకోటం- లేకపోతే లేకపోవటంటగా.

అవ— వాళ్ళ దేశంలోనూ, మొదట్లో నిర్బంధం పెట్టారు గానీ సాగలా. టీకా లున్నవాళ్ళకుకూడా మసూచికం రావటంతో ప్రజలు తిరగబడి వీటివల్ల లాభ మేమి టని అడిగేప్పటికి ఊపిరాడక నిర్బంధం తీసేశారు.

రావ్—కాదుటగా- ఇంగ్లాండులో ఆరోగ్యవిధులు వృద్ధి పొందేప్పటికి మసూచి అంతరించిందిటగా? అందువల్ల టీకాలు తీసేశారుట.

అవ—బాగానేవుంది. మనదేశంలో కూడా ఆ ఆరోగ్య విధులు వృద్ధిపొందించి మసూచి, యితర రోగాలూ- రాకుండా ప్రయత్నించరాదూ? మన ముఖానికి పొడుపులు చాలుగామున్ను. మనదేశం బీదదేశమా! మన డబ్బు దేశాలపాలు చేయకపోతే? — నాడూ నాడూ ఆ దేశాల్లోనే బ్రతికామా? పూర్వం

కషాయాలతో ఎంతెంతరోగాల్ని మనపూర్వులు నయంచేసుకోలా? విజ్ఞానాభివృద్ధికి అడ్డొస్తున్నా నంటావేమో ఆ వృద్ధికి మనదేశవాసులు ప్రోత్స హింపబడుతున్నారా? ఇదంతా పాలనలో వుందిలే. అది మన మనకూడను.

రావ్—అయితే బావా? నిజం చెప్పు. మసూచి అంటు వ్యాధంటావా- లేదా ?

అవ—అంటు వ్యాధని ఇందాకనే చెప్పా. ఇదేమిటి గజ్జి - తామర - గనేరియా - కళ్ళకలకా యివన్నీ అంటువ్యాధులే. మసూచికే అంత జడియనక్కర్లా. ముందు మనంకనక ఆరోగ్యంగా వుండి దేహంలోను అంటే రక్తంలోనూ, మలకోశంలోనూ ఎట్టి విష పదార్థాన్నీ లేకుండా చూచుకుంటే ఆ అంటువ్యాధులు మనని గానీ, దేహాన్ని గానీ అంటుకోలేక పోగా దగ్గరకు కూడా రావు.

రావ్—ఆరోగ్యంగా వుండా లంటే ఎక్సరసైజు చేస్తూ చెడు గుడాడాలా?

అవ—ఏం చేసినా ముఖ్యం ఆహార విహారాల్లో జాగ్రత్తగా వుంటేసరి.

రావ్— అదిగో ఎటుతెరగీ పొట్లకాయలు, బీర కాయలు, నారింజకాయలు, చప్పిడికూరలు తినా లనే పాతంలోకే దింపుతావుగదా.

అవ—నాయనా! నీ యిష్టమొచ్చినవి తిందూ. కాని ఆ తిన్నదిమాత్రం జీర్ణమై ఏరోజు దారోజు మల విసర్జ నవుతుందో లేదో చూచుకో. బొడ్డు గిల్లుకుని అపుకోకూడదు. మలవిసర్జన కాకపోయినా యిడ్లెన్నూ, పెసరట్లు ఉదయానికల్లా మెక్కకూడదు. అట్లా చేస్తే దేహంలోంచి వెళ్ళిపోని మలం రక్తంలో కలిసి దేహ మంతటాచేరి దేహం రోగగ్రస్తమయ్యే స్థితిలో ఉంచుతుంది. ఇంతలో యేదయినా అంటు వ్యాధి గాలి ఆ దేహానికి సోకిందంటే చాలు. ఆ లోపలి మలం, వ్యాధిరూపంగా బయట పడుతుంది. పెట్రోలుకు శఖ తగిల్తే భుప్పు మందూ? - అట్లాగే. మన అబ్బచ్చికూడా ఏకాదశులు, ఏకభుక్తాలు, యాత్రిలు ఫలహారాలు - (అంటే పిండీ - అటుకులూ - చలిమిడి) కాదూ - చేసి దేహం నిర్మా లిన్యంగా చేసుకుంది. అంచేత మసూచీ - కలరాయే కాదు; మరణమే రాదేమో?

రావ్— నిజానికి యివి ప్రతి ఆడమనిషి దగ్గరనుంచి కూడా తెలుసుకోవలసినవే నయ్యా.

అవ— కాదు మరీ - ప్రకృతి పత్రిక తెప్పించుకోం డోయ్. అందులో మంచిమంచి ఆరోగ్యసూత్రాలు వ్రాస్తాయి. అవున్లే, అది మీకెందుకు? అందులో కథ లుంటయ్యా పాడా.

రావ్—చాలెద్దూ! ఏ కథలయినా ఇంట్లో పిల్లా జల్లా ఆరోగ్యంగా వుంటేనేగా చదివేది. తప్పక మాకొక పత్రిక తెప్పిస్తా.

అవ— ఆడవాళ్ళని శ్రద్ధగా చదివించాలి. డాక్టరు అవసరం లేకుండా పోతుంది.

* * *

II

రావ్—బావా! యీ మందుధర ఇంత పెరిగిపోయిం దేం?

అవ—యుద్ధంచేత-ఇంగ్లండునుంచి రావాలి-గాదు మరీ!

రావ్—ఇట్లా ధర పెరిగిపోతుంటే చచ్చాము మన్న మాటే. సరే టీ తాగి వెళదాం రా బావా.

అవ—వద్దురా! వెధవ కాఫీహోటల్.

రావ్— ఓహో! మీకు పనికి రాదు గామున్ను, ఒక సారికేంలెద్దూ- ఆకేఫ్‌లో టీ బాగుంటుంది. అందులో కెళదాం రా.

............రెండు మినపట్లు తీసుకు రావయ్యా!

అవ—అబ్బబ్బా! ఏమిటా కారం నసాళాని కంటేట్టు వేశాడే.

రావ్—పాపం కారం తినవు గామున్ను; చప్పిడి పెస రట్టు వేయిద్దా మేమిటి.

అవ—వద్దులేరా.

రావ్—మొఖమాట మెందుకయ్యా,-ఇదిగో ఒక పెస రట్టు పట్టుకురండి.

అవ—అబ్బబ్బా! ఇందులోనూ కారప్పొడి తగ లేశాడురా.

రావ్— అయ్యయ్యో! పాపం చెప్పావుకాదేం? మీకు కొబ్బరి యిష్టమేగా...ఇదిగో పంతులూ! కార ప్పొడి తీసేసి చప్పిడికొబ్బరి పచ్చడే పట్టుకురా.

పంతులు— చప్పిడిపచ్చ డేమిటండీ - అది మేం చెయ్యలా.

రావ్— పచ్చిమెరప కాయలతో, తిరగమాత మెరప

కాయలూ తీసేసి ఆ కొబ్బరిపచ్చడి పట్టుకురావయ్యా...ఇంతలో స్వీటు తెప్పిద్దామేమిటి.

అవ—ఎందుకురా యివన్నీ.

రావ్—ఫరవా లేదులే - వీటికే జబ్బొస్తుందయ్యా - రెండు కప్పుల టీ పట్టుకురండి.

అవ— ఎందుకురా వెధవ టీ; పైత్యం హెచ్చె రాత్రి నిద్రపట్టదు.

రావ్—బావగారూ! అన్నిటి కన్నీ చెపుతూ చెప్పాలి సిందే మన్నా వదిలేశారేమోగాని బల్లమీద పెట్టిన వాటిలో ఒక్క పిసరన్నా మిగల్లేదే!

అవ—ఇదిగో, నీ అటువంటి వాళ్ళొచ్చి నప్పుడే కక్కుర్తి పడడం. లే పోదాం.

III

కమల—బుల్లాడా! ఆ పై పెట్టిలో పట్టుబట్ట కట్టుకురా. చిలక్కొయ్య మీద్ది మీ బావగారి కియ్యి. వడ్డించా రండి.

అవ—ఏమిటీ వడ్డన, ఇంత కూర వేశా వేమిటి?

కమల—పట్టెడు కూర తినాలంటారుగాదండీ-ఏమిటా కచ్చికచ్చేసి తినటం; ఏమన్నా తినొచ్చా రేమిటి.

అవ—కట్టిపెట్టు, నీ తమ్ముడూ తినొచ్చాడు.

కమ—అప్పుడే తెలిసింది. భోంచెయ్యబోయే ముందేమిటీ ఆ తినడం. మళ్ళీ ఏమిటో ఊరికే చెపుతారు గానీ.

రావ్—నాబోటివాళ్ళొచ్చి నప్పుడు తప్ప ఎప్పుడూ హోటల్లో తినట్టగా?

కమ—ఎప్పుడూ నీ బోటివాళ్ళే వస్తారా?

అవ—చాల్లే; కొత్త వుంటే గంపంత చెయ్యటం.

కమ—పైగా అది తినకూడ, ఇది తినకూడ దంటారూ; తమరేమో కాఫీహోటల్లో అవి యివి తినొస్తారు.

రావ్— హోటల్ కెడతా డేమిటి?

కమ—లేదులే, యీమధ్య ఆ గౌతమ మహర్షి గారు పెసరట్టులు, దోసెలు చేసే క్రమం హోటల్ వారికి ఉపదేశిస్తున్నారు. అదేవిధంగా యింటిదగ్గరే చేయించుకు తింటున్నారులే.

అవ—అట్లాగే ముద్దిగిల్లి జోలపాడు.

కమ—లేకపోతే మొన్న కడుపునొప్పి, దగ్గుతో ఎందుకు బాధపడ్డారండీ; ఆ ఉపవాసా లెందుకు చెయ్యాలి సొచ్చిందీ?

అవ—ఆ మధ్య పెళ్ళిమీద పెళ్లి తగిలిందిరా. వెళ్ళక పోతే నిష్ఠూరాలూ - వెళితే మన కనుకూలంగా సాగదాయె. ఎంత జాగ్రత్తగా వున్నా మనం తినకూడ దనుకున్నవి తగలక మానవాయె. అన్నిటిలోనూ మార్పా తప్ప వాడరాయె. ఏం చేస్తాం? తప్పనిసరి! ఇంటికొచ్చి బాధపడ్డా ఏం చెయ్యమంటా.

కమ—భోంచేద్దురూ, నా కాక లవుతోంది. తరవాత సావకాశంగా ఏం చెయ్యాలో విచారిద్దురుగాని.

తిండిపోతులు త్వరగా చస్తారు

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావు, వేటపాలెం)

తిండిపోతుతనము రెండు విధములు. అధికభోజనములని, అక్రమభోజనము లని. అధికభోజనము లన ఆకలి, జీర్ణ శక్తులను గమనించక తినుట. ఎంత భుజించినను తృప్తి లేకపోవుట,ఆయాసము గలుగునట్లు గొంతువరకు తినుట. అక్రమభోజనము లన వేళపాళలు లేక చిక్కిన దానిని చిక్కినపు డెల్ల దిగమ్రింగుట. మానవు డారోగ్యముగ చిరకాలము జీవించుటకు వెలగపండు పరిమాణముగల ఆహారము చాలు నని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. మానవుడు జీవించుటకొరకే అవశ్యకమైనంత భుజింప వలెగాని, తినుటకొరకు జీవించుట యని తలపరాదు. గాంధిమహాత్మునివంటి మహనీయు లెంత స్వల్పాహారమును భుజించెదరో విచారింపుడు. గొప్ప జీవితాశయము గల మహనీయు లెల్లరు దీర్ఘాయువును బడయుటకై అతిస్వల్పాహారమును భుజించెదరు. మన తాత ముత్తాతలు దీర్ఘాయుష్మంతులై యుండిరని మనము పలుమారు వినుచుందుము. మన మిపు డల్పాయుష్మంతు లగుటకు కారణ మేమి? వారు సదాచారసంపన్నులై యుండుటయే దీనికి ముఖ్యకారణము. వారు కాఫీహోట ళ్లెరుగరు. చిక్కినపు డెల్ల మ్రింగుట, త్రాగుట వా రెరుగరు రాను రాను తిండిపోతుతనము విపరీతమై పోవుచున్నది. అందుచే మేడిపండువలె పైకి ఆరోగ్యవంతుల వలె కనుపించు నవనాగరికులకు ప్రాణశక్తి క్షీణించి పోయి, అకస్మాత్తుగ గుండె లాగియో, సామాన్య చిన్న జ్వరమువలననో మరణించుచున్నారు. ఇట్టి అకాలమరణముల జెందినవారి ననేకమందిని నే నెరుగుదును. నా బంధు వొకడు అతిభోజన ప్రియుడు. పాతికె వడలు ఒక్కపెట్టున తినగలడు. తన బలారోగ్యములను గురించియు, తన జీర్ణశక్తిని గురించియు ప్రగల్భములు కొట్టుకొనుచుండెడివాడు. అతడు 40 సం॥లు గల స్థూలకాయుడు. నాగరికతాప్రపంచము అత డారోగ్యవంతు డనియే నమ్మెను. పాప మొకరోజున బంధువు లింట తుష్టిగ భుజించి విశ్రాంతిగ మాటలాడుచు గుండె లాగి మరణించినాడు. అతని తిండిపోతుతనమే యతని యకాలమరణమునకు కారణ మని చెప్పిన నెవరైన నమ్మగలరా? అకాలమరణము జెందిన మానవుని జీవితచరిత్రను సమగ్రముగ విచారింతుమేని, అత డొక తిండిపోతనియు, స్త్రీలోలు డనియు, సోమరిపోతనియు గ్రహింపగలము. అతిభోజనమువలన శరీరము లావెక్కునుగాని, ప్రాణావయవములు క్రమముగ క్షీణించిపోవుచుండును. ఏకభుక్తముచేయు సన్యాసులు, వితంతువులు, ఉపవాసవ్రతముల నాచరించు సద్బ్రాహ్మణులు దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నారు. సున్నితమైన జీర్ణకోశము గల మానవులు దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. వీరు కడుపార భుజింప లేరు. చిక్కిన దానిని చిక్కినపు డెల్ల మ్రింగలేరు. బాధపడ వలసి వచ్చునని మితముగ భుజించెదరు. అధికముగ భుజించినచో వారి జీర్ణకోశములు వారిని వెంటనే శిక్షించును. అందువలన ఆహారము జీర్ణముగాని సమయమందు వేడి నీరు త్రాగియో, ఉపవాసము చేసియో, ఇతరసమయోచితచికిత్సల నాచరించియో వారి జీర్ణకోశములకు తగు విశ్రాంతి నొసంగుచుందురు. అందువలన వారు సుఖజీవనము చేయలేక పోయినను, దీర్ఘకాలము జీవింపగలుగుచున్నారు. మలబద్ధరోగులు మలవిమోచన జరుగకున్న బాధపడవలసి వచ్చు నని వారు కూడా మితాహారమును దిని, దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నారు. శాశ్వత అజీర్ణ మలబద్ధరోగి యగు నా స్నేహితు డొకడు ఒకపూట తేలికయైన భోజనముచేసి, నిత్య మొక పర్యాయము ఎనిమా చేయుచు ఆనందముగ జీవయాత్ర గడుపుచున్నాడు. ఆయన కిప్పుడు 50 సం॥లున్నవి. ఎంతపని యైన చేయ గలడు. ఎంత దూరమైన నడువ గలడు. అత డీ పద్ధతుల మీద నడచిన యెడల 100 సం॥లు జీవింప గల డని నా నమ్మకము.

ఒకానొక స్త్రీకి సంధివాతమువలన సర్వశరీరావయవములు పట్టుకొని పోయినవి. లేవ లేదు. కదల లేదు. ఇద్దరు మనుష్యుల సహాయమున మంచమువద్ద మలమూత్ర విసర్జన గావించుచున్నది. వెంట వెంట మలమూత్రము లయిన ప్రయాసపడవలసి వచ్చు నను భయముతో నిత్య మాహారమును దినుట లేదు. రెండు దినములకు గాని, మూడుదినములకు గాని చిన్నబిడ్డలు తినునంత ఆహారము తినుచున్నది. ఈ తీరున 15 సం॥ల నుండి మంచమున బడి జీవించుచున్నది ఆమె కిపుడు 60 సం॥లున్నవి.ఇంక దీర్ఘకాలము జీవింప గలదు. జీర్ణమలకోశముల కెంత విశ్రాంతి నొసంగిన నంత దీర్ఘకాలము జీవించుట కవకాశము లున్న వను నిదర్శనములకొరకు చరిత్రలను వ్రాసినాను. ఏ మానవులు తమ జీర్ణమలకోశములకు విధివిరామము లేని పని నిచ్చుచుం

దురో వారు అకాల వృద్ధాప్యమును, అల్పాయువును పొందగలరు.

అమెరికాదేశమందు 72 సంవత్సరములు గలిగి సంపూర్ణ బలారోగ్యముల ననుభవించుచు ప్రపంచఖ్యాతి పొందిన బర్నార్ మాక్ఫెడెన్ గారు 50 సంవత్సరములనుండి ఏకభుక్తము చేయుచున్నా నని వారి స్వీయచరిత్ర యందు వ్రాసినారు. 73 సం॥లు గల గాంధిమహాత్ముడు మితాహారము వలనను, ఉపవాసముల వలనను దీర్ఘాయువు బడయగల మని స్వానుభవమువలన గ్రహించి, అవకాశము చిక్కినపుడెల్ల రాజకీయ వ్యవహారములకు ముడిపెట్టి ఉపవాసములు చేయుచుందురు. తేలిక యైన సాత్వికాహారమును తినుచుందురు. దీర్ఘాయురారోగ్యములకు మితాహారము అత్యవసర మని నే జెప్పిన మాటల యందు విశ్వాసములేని మానవులు, కఠినాహారములను, కాఫీహోటళ్ళను వెంటనే మాని, కాయ గూరలతోను, తియ్యని ఫలాదులతోను తేలిక యైన భోజనము జేసి చూడుడు. లేదా ఏకభుక్తము నభ్యాసము చేసి చూడుడు. ఒకటి రెండు మాసములలో నెంత యుత్సాహవంతు లగుదురో గమనింపుడు.

ఒక మోటారు బండిని 40 మైళ్ళ వేగముతో నడిపిన యెడల, అపాయము గలిగి తీరును. మరణముకూడ నిశ్చయము. 20 మైళ్ళ వేగముతో నడిపిన యెడల అపాయము సంభవించు టరుదు. అథవా సంభవించినను దెబ్బలు తగులునుగాని, మరణము సంభవించదు. ఎంత నెమ్మదిగ నడిపిన నంత క్షేమకరము. అలాగే మానవ జీవితమును గూడ అతివేగముగ నడిపెద మేని, మోటారు బండికి వలె మరణము కలుగుట నిశ్చయము. ఉద్ధృత జీవనము చేయు వారెల్లరు అల్పాయువును బొందుచున్నారు. నిరుపేదలు దీర్ఘాయుష్మంతులై యుండుటయు, ధనికు లకాలమరణముల జెందుటయు పాఠక మహాశయులకు తెలిసియే యున్నది దీనికి కారణ మేమి? బీదవాడు కూలి చేసికొని, కలియో గంజియో, ఆకలి యైనపుడు మాత్రమే చాలినంత గాక, అతి స్వల్పాహారమును దినుటయే దీనికి ముఖ్య కారణము. ధనికుడు ఆకలి యనున దెట్టిదో వాని జీవితమునం దెరుగక తినుటయే సార్థకమైన జీవిత మని తలచి అనేక పర్యాయములు తినుచున్నాడు. నవనాగరికు లందరు నిశ్చయముగ వారికి కావలసిన యాహారము కంటె అనేక రెట్లెక్కువ దినుచున్నారు. దీనివలన ఆయువు వెంత క్షీణించుచున్నదో వారు గమనించుటలేదు.

1900 సం॥న ఐర్లండు, జర్మని, బల్గేరియా మొదలగు పాశ్చాత్య దేశములలో 100 సంవత్సరములు జీవించిన మానవులే దేశమం దెక్కువ గలరో లెక్కలు వ్రాసిరి. 40లక్షలు జనాభా గల ఐర్లండులో 578మంది గలరట. 550 లక్షల జనాభాగల జర్మనిలో 78 మంది గలరట. 40 లక్షలు జనాభా గల బల్గేరియాలో 3883మంది గలరట తక్కువ జనసంఖ్య గల బల్గేరియాదేశములో ఎక్కువమంది దీర్ఘాయుష్మంతు లుండుటకు కారణ మేమని విచారింపగా ఆ దేశవాసులు మిక్కిలి తేలికాహారములను భుజించెద రని శాస్త్రజ్ఞులు ప్రకటించినారు. వారు కఠినమైనట్టియు- రోగజనితమైనట్టియు మాంసాహారమును తినరట. శాకములు, తియ్యని చల్ల, వారికి ప్రధానాహార మట. గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు చల్లయందు ఆయువును పెంపొందించు సూక్ష్మజీవు లున్నవని ప్రకటించిరి. కారణ మదికాదు. ఉద్రేక రహితమైన అతితేలికాహారమును దినుటయే దీనికి ముఖ్య కారణము.

అమెరికా దేశములో "కర్కటవ్రణము" (cancer) అను వ్యాధి విపరీతముగ పెరిగి పోవుచున్నదట. బహుశః పాఠకులు కర్కటవ్రణమును చూచియుండరు. అది యొక ప్రత్యక్ష యమలోకము. రోగియొద్ద భరింపరాని కంపు కొట్టును. ఆ వ్రణము నాలుకమీదనో కంఠము వద్దనో, రొమ్ములమీదనో, జీర్ణకోశములోనో, గర్భకోశములోనో సంభవించి, ఎండ్రకాయ పీకుచున్నట్లును, సూదులతో పొడుచుచున్నట్లును నిరంతర యమబాధ పడుచుందురు. రోగికి విపరీతమైన ఆకలి, ఎంత తిన్నను భస్మమై పోవుచుండును. ఆకలిబాధ, రోగబాధలు పడలేక ఆత్మహత్యలుకూడ చేసికొనుచున్నారు. ఇట్టి లక్షణములతో గూడిన కర్కటవ్రణము అమెరికా దేశములో విపరీతముగ ప్రబలుచున్న దనియు, పదింట నొకకేసుండు ననియు డాక్టరు కెల్లాగ్ గారు తమ "కాన్సర్" అను గ్రంథము నందు వ్రాయుచు ఇందులకు తిండిపోతుతనమే ప్రధాన కారణమని వక్రుచ్చిరి. మన హిందూదేశములో పదివేల కేసులకు కర్కటవ్రణము ఒక్కకేసుండు టరు దని వారే వ్రాసినారు. అమెరికా దేశీయులు అతిభోజన ప్రియు లనియు, మిక్కిలి ఉద్ధృత జీవనము చేయుదు రనియు, అల్పాయుష్మంతు లనియు వ్రాసినారు. వారొక లక్ష జనులు తినెడి యాహారము మన హిందూదేశములో పది లక్షలకు సరిపోవు నని మనవిచేసిరి. హిందూదేశ ప్రజలు

శాకాహారు లనియు, అట్టి తేలికాహారమును దినుట వలననే కర్కాటవ్రణ మంత విరివిగా లేదనినారు. మరుగు నీటి వలన పెంచబడు వృక్షములను, మాంసాహారమును విపరీతముగ తిను మానవులకును మాత్రమే మీ కర్కాటవ్రణము సంభవించు నని వ్రాసినారు. సంపూర్ణ ఫలాదులమీద నాధారపడు కోతికిమాత్రము కర్కాటవ్రణ మెచ్చట కనుపించలే దట.

స్వామి వివేకానందస్వామివారు అమెరికాదేశము వెళ్ళి అచ్చటి వారి పరిస్థితులను చక్కగ గమనించి, తిరిగి హిందూదేశమునకు వచ్చిన తరువాత "ప్రాక్పశ్చిమములు" అను గ్రంథమును వ్రాసినారు. దానిలో అమెరికా దేశీయు లతిభోజనప్రియు లనియు, మాంసాహారు లనియు, అందుచే వారు భరింపరాని వ్యాధులతో బాధపడు చుందు రనియు వ్రాసినారు. అమెరికాలో నొక సామాన్య కుటుంబీకుడు చేయగల విందువంటి విందును, మన హిందూదేశములో నొక లక్షాధికారి చేయు నెడల పకీరయి పోవు నని వ్రాసినారు ఆనారోగ్యమునకును, అల్పాయువునకును అధిక భోజనములు, అక్రమభోజనములు ప్రధాన కారణ మని మనవిచేసినారు. శాండోలు విపరీతమైన తిండివలనను, విపరీతమైన కసరత్తువలనను ప్రాణశక్తి క్షీణించి 30 సం॥లకే మరణించు నట్లు శాస్త్రజ్ఞులు గమనించుచున్నారు. దుర్భరమైన క్షయ, ఉబ్బసము, కుష్ఠు, కర్కాటవ్రణము, మధుమేహము, మొదలైన వ్యాధులకు తిండిపోతుతనమే పునాది యని శాస్త్రజ్ఞులు స్పష్టముగ తేల్చినారు. అతి భోజనప్రియులకు తప్ప తదితరుల కిట్టి వ్యాధులు సంభవించు టరుదు.

ప్రతిమానవు డెంత యాహారము తినవలె నను విషయము నెవ్వరు నిర్ణయింపజాలరు. ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకొనవలసియుండును. కష్టపడి పనిచేయు కూలివాడు శేరు బియ్యపన్నము తిని జీర్ణము చేసికొనవచ్చును. దానినతిభోజన మనజాలము. అది యతనికి సమగ్రముగ జీర్ణ మగు నేని అది యతిభోజనము కానేరదు. గిద్దెడు బియ్యపన్నము తిన్నను, అది యతనికి సమగ్రముగ జీర్ణముకానిపక్షమున దాని నతిభోజన మందురు. వేళపాళలు లేక చిక్కినదానిని చిక్కినపుడెల్ల దిగమ్రింగుట అక్రమభోజన మందురు. జిహ్వాచాపల్యముచే గడియగడియకు తోచినపుడెల్ల మ్రింగుచున్న పక్షమున, క్రొత్తగా భుజించిన పదార్థము సగము జీర్ణమైన భోజనముతో గలిసి, అరుగుదలకు భంగము గలిగించి, క్రమముగ జీర్ణశక్తిని చెడగొట్టును. అన్నము సగ ముడికిన తరువాత చుట్టము వచ్చినాడని మరల దానిలో బియ్యముపోసిన నేమగునో, చిక్కినపుడెల్ల అల్పాహారముల దినుటవలన నదే సంభవించును.

అమాయక ప్రేమకలన గర్భిణీ స్త్రీలకు అరిశలని, గారెలని, లడ్డూలని, పులిహోరని అడిగినప్పుడెల్ల కూరటచే శరీరము లావెక్కి గుజ్జుపునాతములు, అకాల ప్రసవములు, అతి కష్టప్రసవములు, సూతికాజ్వరములు సంభవించి మరణించుచున్నారు. బిడ్డలకు ఏడ్చినప్పుడెల్ల కారణ మరయక పాలు బోయుచుందురు. బిడ్డ లేడ్చుట కనేక కారణము లున్నవి. బిడ్డలు ఆకలియైనపు డేడ్చెదరు. ప్రక్క కుదురకున్న నేడ్చెదరు. అజీర్తిచేసిన నేడ్చెదరు చీమకుట్టిన నేడ్చెదరు. "బాలానాంరోదనంబలం" అనునట్లు స్వాభావికముగ నేడ్చెదరు బిడ్డ ఏడ్చుట కీ కారణములలో నేదియో గ్రహింపజాలక ఆకలియైనదని పాలుబోయుచుందురు. పెద్దబిడ్డలైనచిరుదిండ్లు పెట్టుచుందురు. తల్లు లజ్ఞానముచే ఎంత చిక్కని పాలుబోసిన నంత శ్రేష్ట మనియు, ఎన్ని పర్యాయము లిచ్చిన నంత బలకర మనియు తలచి బిడ్డలను పెంచుచున్నారు. ఈ కారణములవలన కడుపులో బల్లలు పెరిగియు చిన్నబిడ్డ గుణములు, సన్నిపాత జ్వరములు గలిగి మరణించుచున్నారు

మానవులు బాల్యమునుండి తిండిపోతు లగుటవలన క్రమముగ ప్రాణశక్తి క్షీణించి హఠాత్తుగ మరణించుటయో, క్షయాదులైన దుర్భరవ్యాధులకు గురియగుటయో సంభవించుచున్నది. ఒక కబళము తక్కువ తినిన సమగ్రముగ జీర్ణమై అమృత మగును. ఒక కబళ మెక్కువ తినినచో జీర్ణముగాక విషతుల్య మగును.

మానవు డారోగ్యముగ నుండుటకు పుష్టి గల పదార్థములను కడుపార తినవలె నని ఆంగ్లేయవైద్యులు ప్రజల కొక భ్రమ కల్పించినారు అందుచే చిక్కినపుడెల్ల తినుటయే నాగరికత యని ప్రజల కొక మూఢవిశ్వాస మేర్పడినది. అతిభోజనములు, పుష్టి గల పదార్థములు దీర్ఘాయురారోగ్యములకు ప్రధాన మగునెడల, గంజి త్రావి జీవించు నిరుపేదకింటె, ధనికు డెక్కువ ఆరోగ్యవంతుడును, దీర్ఘాయుష్మంతుడును అయి యుండవలెను కాని యట్లు జరుగుట లేదు. మనము భుజించు ఆహారము శరీరమందు మూడు మార్పులు జెందుచున్నది. భుజించిన ఆహారము మొదట జీర్ణకోశమందును చిన్న ప్రేవులందును జీర్ణద్రవములతో గలసి మథన మగును. దీనికి

జీర్ణక్రియ యని పేరు. ఆ మధనమైన పదార్థసారము రక్తనాళములగుండ రక్తములోనికి ఇనికిపోవును. దీనికి ఆహార స్వీకరణ మని పేరు. పై రెండుమార్పులవలన ఆహారము శరీరమున కుపయోగపడి నట్లు తలంపరాదు. అందు మరియొక ప్రధానమైన మార్పు జెందవలెను. రక్తములోనికి ఇనికిపోయిన ఆహార పదార్థమునుండి శరీరము జీవాణువులను తయారు చేయును. నిర్జీవమైన ఆహారపదార్థ సారమునుండి జీవపదార్థ ముత్పత్తి యగును. ఇట్టి మార్పునకు రాసాయనిక క్రియ యని పేరు. రక్తమునందు కనుపించు ఎఱ్ఱని జీవకణములం గుండి యుత్పత్తి యగును. ఆ జీవకణములే శరీరమందు సమస్తవ్యాపారములను నెరవేర్చును. సమస్త శరీరావయవములను పోషించును. మన శరీరములు అనేక లక్షల జీవాణువులతో నిర్మింపబడినవి.నిర్జీవ మైన పదార్థమునుండి జీవపదార్థ ముత్పత్తియగుట యనగా, శరీరమునకు చైతన్యము గలుగుట అనగా ప్రాణశక్తి పెంపొందుట. ఇట్టి మార్పులు ఏ మానవునియందు సమగ్రముగ జరుగుచుండునో, అట్టి మానవుడు దినదినాభివృద్ధి గాంచుచుండును. ఉత్సాహవంతుడును, దీర్ఘాయుష్మంతుడును అగును. ఈ ప్రధాన మైన రాసాయనిక మార్పు జరుగని శరీరములు క్రమముగ క్షీణించి అల్పాయువు కలుగును.

పైన వివరించిన మూడు మార్పులు సమగ్రముగ జరుగుటకు శరీరమందలి జీవశక్తియే ఆధారము. ఆహార మెంత విలువగల దైనను, ఎంత పుష్టిగల దైనను ప్రధానశక్తి కానేరదు. శరీరమందున్న ప్రాణశక్తి ననుసరించి ఆహారము వినియోగపడును గాని, పదార్థముల పోషక వర్గము ననుసరించి ప్రాణశక్తి పెరుగ నేరదు. ఆహారము ప్రధాన శక్తి యని తలచుట వలననే ఆంగ్లేయవైద్యులు క్షీణించి మంచమున బడిన క్షయరోగులకు, రక్తక్షయ, పాండురోగులకు బలకరము లని కరినాహారములను పెట్టుచున్నారు. కాని క్షయరోగి కెంత పుష్టి గల పదార్థములను, ఎన్ని పర్యాయములు బెట్టినను, నానాటికి క్షీణించుట మనము ప్రత్యక్షముగ జూచుచున్నాము. కాబట్టి ఆహార పానీయములు ప్రధాన శక్తులు గావు. కొన్ని దినము లాహారము లేక పోయినను మనము జీవింపగలము గాని, ప్రాణము పోయిన తరువాత ఎంత పుష్టి గల పదార్థములను బెట్టినను జీవము రాదు. కాబట్టి ధాతుశక్తి ననుసరించి పదార్థములు శరీరమున కుపయోగపడును గాని, పదార్థముల యొక్క విలువను బట్టియు పోషక శక్తి ననుసరించియు, ప్రాణము పెరుగదు. అందువలన నిరుపేదలు గంజి ద్రావినను, అందుండి శరీరము జీవ పదార్థము నుత్పత్తిచేయు చున్నది. అందుచే వారు దిన దినాభివృద్ధి నొందుచు, ఉత్సాహవంతులును, తేజోవంతులును, దీర్ఘాయుష్మంతులును అగుచున్నారు. ధనికు లెన్నిపర్యాయములు భుజించినను, ఎంత విలువగల, ఎంత పుష్టి గల పదార్థములను భుజించినను శరీరమందు వినియోగ పడక పోవుటవలన వారు నిరుత్సాహ వంతులును, అల్పాయుష్మంతులును అగుచున్నారు.

విశేషముగ భుజించు వారలకు పని పాటలయం దిచ్ఛ యుండదు. చురుకుదనము నశించును. నోరుఅసహ్యముగ జిగటలు సాగుచుండును. మలబద్ధ ముండును. కాళ్ళు చేతులు చల్లగ నుండును. గాఢనిద్రపట్టదు. భయంకరమైన కలలు వచ్చును, వీర్యస్ఖలన మగును. దంతపటుత్వము నశించును. ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తులుండవు. ఈ లక్షణములలో అన్ని గాని,కొన్ని గాని ఏమానవునియందు ప్రత్యక్షమగునో వాడు విశేషముగ భుజించు నలవాటు గలవాడనియు, అందుచే ధాతుశక్తి సంపూర్ణవికాసము నొందుట లే దనియు గ్రహించవలెను. ఇట్టి లక్షణములను గమనించి ఆయుర్వేదాంగ్లేయ వైద్యులు రక్తక్షయ మనియో నర్వస్ డెబిలిటి, నాడీవ్యథ యనియో బ్రహ్మాండమైన పేరు బెట్టి, బలవర్ధ కౌషధములను సేవించ మని ధనమును గుంజుచున్నారు. అతిభోజనము వలన గలిగిన యీ విపరీతలక్షణములు, మితభోజనము వలన నివారణ యగును గాని బలవర్ధకౌషధము లేల? విద్యావంతుల మని గర్వించువారు సహితము యీ స్వల్ప విషయములను గ్రహింప జాలక డాక్టరులకు దాసులై నానాకష్టముల పాలగుచున్నారు.

అధిక భోజనముల వలనను, అక్రమభోజనముల వలనను క్రమేణ శరీరపాటవము తగ్గి వ్యాధులకు సులభముగ లొంగిపోవుచున్నారు. ఒకడు అకస్మాత్తుగ మరణించి నాడనిగాని, క్షయాదిరోగము లంకురించినవని గాని చెప్పినపుడు, దానికారణము నిన్న మొన్న సంభవించి నదిగాదు. పదిపన్నెండు సంవత్సరములనుండి జరిగిన అపచారములయొక్క ప్రతిక్రియ కాబట్టి దీర్ఘాయురారోగ్యములను గోరు ప్రతిమానవుడు రసనేంద్రియమును నిగ్రహించి మితాహారమున కలవాటు పడవలయును.ప్రతిమానవుడు వీలైనంత తక్కువ ఆహారముతో జీవించుటకు ప్రయత్నములు చేయవలెను.

మరియొక ముఖ్య విషయము: పైన వివరించిన దుర భ్యాసములను మానినంత మాత్రమున సంపూర్ణ దీర్ఘా యురారోగ్యములు కలుగ నేరవు మనము ఎటువంటి ఆహారమును తినవలెనో కూడ తెలుసుకొనవలెను.

గొప్పఆహారశాస్త్రవేత్త యగు డా॥ విక్టరు హెజియర్, యం. డి గారు (Dr. Victor Heiser, M.D) మన హిందూ దేశమందు వివిధ రాష్ట్రములను, వివిధ ప్రజ లను, వా రుపయోగించుచున్న భోజనపదార్థములను చక్కగ పరిశీలన చేసి మన మద్రాసు రాజధాని ప్రజ లను గురించి యీ క్రింది విధముగ వ్రాసినారు.

మద్రాసు రాజధాని ప్రజలు మిక్కిలి కురుచ లనియు, సరియైన పెంపులే దనియు, శక్తిహీను లనియు, అల్పా యుష్మంతు లనియు, ఎల్లప్పు డేదో రోగముతో బాధ పడుచుందు రనియు వ్రాసినారు. ఎందువల్ల ననగా వీరికి తెలుపుచేయబడిన మరబియ్యము, పోషకశక్తి లేనట్టి ఆవకాయ, చింత కాయ పచ్చడి, గోగుపచ్చడి, కారము, చింతపండుపులుసు, ఊరుగాయలు, మిరియము, ధని యము ప్రధానాహారము లని వ్రాసినారు.

మనదేశములోని శిక్కులను, పఠానులను గురించి వ్రాయుచు యీక్రింది విధముగ వివరించియున్నారు. ఉత్తరహిందూస్థానములోని శిక్కులు, పఠానులు ఆ రడుగుల పొడ వుందు రనియు, మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతు లనియు, హిందూదేశమందు ప్రబలుచున్న వ్యాధులు వారి నంటుటలే దనియు వ్రాసినారు. ఇందులకు కారణము వారు గోధుమరొట్టె, పాలు, వెన్న, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, తిందు రనియు ఈ పదార్థములు ఆరోగ్యవంతమైన కలగూర యనియు వారి యభి ప్రాయమును వెల్లడి జేసిరి.

కాబట్టి దీర్ఘాయురారోగ్యములను గోరు ప్రతిమానవుడు సేంద్రియలవణములను, జీవాణువుల నొసంగు ఫలాదులను, కాయగూరలను భోజనమందు మూడు పాళ్ళు తినవలెను. పిండి, క్రొవ్వు, మాంసకృత్తులు మొదలగు పోషక శక్తి నిచ్చు ధాన్యాదులను ఒక పాలు తినవలెను.

నవీన ఆహారశాస్త్రపరిశోధనాఫలితముగా తేలిన పర్య వసాన మేమంటే మానవుడు దిను ఆహారమును నాలుగు పాళ్ళు చేసిన అందు 3 భాగములు సేంద్రియలోహ లవణములతో గూడిన కాయలుగూరలు,పండ్లుగా నుండ వలెను. మిగిలిన ఒక్కభాగము కర్బను హైడ్రజములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములుగా నుండవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ-

1940 సం॥ రం ఆగష్టు నెల జమాఖర్చులు

జమలు : వెనుకటినిలువ 36-3-2, ప్రకృతి పత్రిక 92-11-6, పుస్తకములు 119-13-3, స్టోర్సు 8-2-0, అద్దెలు 6-0-0, జనరల్ పోస్టేజి 0-4-0, విరాళములు 15-0-0, అచ్చుపని 98-0-0, అడ్వాన్సులు 16-9-0, బాకీవసూలు 20-0-0, మొత్తం 412-10-11.

ఖర్చులు : ప్రకృతి పత్రిక 107-9-6, పుస్తకములు 6-10-0, మిసలేనియసు 0-15-6, స్టేషనరీ 0-2-0, నౌకర్లు 21-0-0, జనరల్ పోస్టేజి 2-12-0 ఇంటిపన్నులు 15-7-10, ఇళ్లమరమ్మతులు 42-2-3, వార్షికోత్సవము 23-13-6, అచ్చుపని 65-0-0, భరణములు 46-5-4, బాకీలు తీర్చినది 11-8-0, అడ్వాన్సులు 22-6-9, నిలువ రొక్కము 46-14-3, మొత్తం 412-10-11.

1940 సం॥రం సెప్టెంబరు జమాఖర్చులు

జమలు : వెనుకటి నిలువ 46-14-3, ప్రకృతి పత్రిక 24-9-0, పుస్తకములు 56-13-6, స్టోర్సు 6-15-6, అద్దెలు 12-0-0, అచ్చుపని 285-4-0, బాకీవసూలు 6-4-0, మొత్తం 438-12-3.

ఖర్చులు : ప్రకృతి పత్రిక 102-10-0, పుస్తకములు 186-12-6, స్టోర్సు 0-10-0, మిసలేనియసు 0-5-0, నౌకర్లు 16-4-0, జనరల్ పోస్టేజి 1-8-3, ఇంటిపన్నులు 0-10-0, భరణములు 32-14-0, అచ్చుపని 84-8-0, అడ్వాన్సు తిరిగి యిచ్చివేసినది 0-7-3, పర్మనెంటు పోస్టలు అడ్వాన్సు 5-0-0, నిలువ రొక్కము 4-15-3, మొత్తం 438-12-3.

పి. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

(324 వ పేజీ తరువాయి)

ఆంత్రి మనారోగ్యస్థితియందు దున్నపుడు గుడ్డును వదలి పెట్టుటే మంచిది.

బలమైన జాతులయొక్కయు, మనుష్యుల యొక్కయు ఆహార నియమముల పరికించుట ప్రతివానికి నెంతో ఉత్సాహకరముగా నుండు నని వేరుగా నిచ్చట చెప్ప నవసరములేదు.

మొదటి పట్టికను చూచినయెడల మనుష్యులు బలారోగ్యముల బొందుటకు మాంస మవసర మని తేలుటలేదు. పూర్వపు పర్షియా సైనికులు, పూర్వపు గ్రీకులు, పూర్వపు గాల్సు, పూర్వపు ఆంగ్లదేశస్థులు, బవేరియా అడవిజాతులు, రష్యాకూలీలు, ఇంక కొన్ని జాతులవారు మాంసము తినలేదు పూర్వపు చీనాదేశీయులు, పూర్వపు రోమన్లు, పూర్వపు స్కాచివారు, అడవుల నరకు షైరోలీలు, ఇటలీదేశపు రైతులు, స్పెయిన్ దేశపు కూలీలు మొదలైనవారు మాంసమును కొద్ది మొత్తములో అప్పుడప్పుడు తీసుకొనుచుండెడివారు. చీనా కొండలలో గల తార్ తారులవలె అచ్చగా మాంసము తిని బలముగా నున్న కొన్నిజాతులుగలవు. బలమునకు ప్రఖ్యాతి జెందిన చాలమంది బలవంతులు తమ ఆహారములో మాంసము తీసుకొని రని రెండవపట్టిక తెల్పుచున్నది. కాని దీనివలన గొప్ప బలము పెంపొందించుటకు మాంసమే తినవలె ననుట కే విధమైన అవకాశములేదు. మాంసము తినవలె ననువారిని, అటుల తినజేయు నభిప్రాయముల పురిగొల్పు కొన్ని సాధనముల నీక్రింద వివరించెదను. తిండి విషయములో వారి అజ్ఞానము, మాంసము గొప్ప బలము నిచ్చు పదార్థమని వారి గుడ్డి నమ్మకి, మాంస రహితమైనటువంటి, మాంస సహితమైనటువంటి ఆహారములలో ఏది మేలు చేయునో యేది కీడు చేయునో పరీక్షచేయుటకు వారి ధైర్యలేమిడి, ఇవన్నియు వారిని చివరకు మాంసాహారులనుగా చేయుచున్నవి.

బలము నిచ్చు గుణము మాంస మొక్కదానిలోనే గలదని మన మెన్నడును తలచలేము. మాంసము లేకపోయిన బలము, కండరములను వృద్ధి చేయలే మనెడి యభిప్రాయమును మన మెన్నడును సహించలేము. సహించము. మన మాంసము విసర్జన చేసినది మన మేలు కొఱకే. మాంసము తినుట ఒక అలవాటుగా మారినది. కాన తక్కిన దురలవాట్ల నెటుల మనము క్రమముగా విసర్జించ దలచుచున్నామో, దీనినిగూడ నట్లే విసర్జించ గలము. మాంసము మీాద గల ప్రీతిని విడువలేక, మాంసమే జీవాధార మని ఒక సాకు చెప్పి, ఈ దురలవాటును కొనసాగించుకొన జూచుచున్నారు. పాలు, శాకములు ఆహారమునకు కావలసిన మాంసకృత్తుల నన్నింటిని యివ్వ సమర్థత గలదిగా నున్నవి. ఈ ఆహారము చాల పరిశుభ్రతగాను, మనకు తృప్తి గల్గించునదిగాను, దేహమును సరియైన నిలకడలో నుంచునదిగాను, వృద్ధిని కలిగించునదిగాను బలము నిచ్చునదిగాను, ఆయువును పొడిగించునదిగాను ఉన్నదిగనుక యీ ఆహారమునే ప్రతి మానవుడు తీసుకొనవలెను.

పట్టిక - 1.

జాతుల యొక్క ఆహారము

జాతులు	ఆహారములు	శరీర స్థితి.
ప్రాచీన హైందవులు.	వీరిలో రెండుతరగతులు గలవు. మొదటి వారు మాంసమును అసలు ఉపయోగించెడివారు గారు. రెండవ తరగతి వారు అప్పుడప్పుడు తినుచుండెడివారు. వీ రిద్దరు మెక్కువగా తినెడివి : రొట్టె బియ్యము, నెయ్యి, పాలు, శాకములు, పండ్లు.	మిక్కిలి బలము, అనన్య సామాన్యమైన మేధస్సు గల్గి యుండెడివారు.
ప్రాచీన ఈజిప్షన్లు.	రొట్టె, ఘుతక చేప, పిట్టల మాంసము మొదలైనవి.	బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉండిరి.
పిరమిడ్సు కట్టినవారు.	చాలావరకు వారు మాంసము నుపయోగించెడి వారు గారు. ఉపయోగించినను మెక్కువ తినెడివారు కారు.	చాల దృఢకాయులుగను, ఆరోగ్యముగా నుండెడివారు.
ప్రాచీనచైనీయులు.	చాలా భాగము శాకములు తినువారుగా నుండిరి. అప్పుడప్పుడు చిన్న చేపల తినువారుగా నుండిరి.	మిక్కిలి బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉండిరి.
ప్రాచీన పర్షియా సైనికులు.	రొట్టె, శాకములు, పండ్లు, మొదలగునవి. మాంసము అసలు లేదు.	మిక్కిలి బలముగా నుండిరి.
ప్రాచీనఅరేబియనులు, సిరియన్లు, టర్కీయులు.	మాంస రహితమైన ఆహారము లెక్కువ తీసికొనెడివారు. కొద్దిగా మాంసమును అప్పుడప్పు డుపయోగించెడివారు.	దృఢకాయులుగను, ఆరోగ్యముగను నుండిరి.
శారసీన్లు.	బియ్యము, శాకములు, పాలు, పండ్లు.	బలవంతులుగను, ఆరోగ్యవంతులుగాను వుండెడివారు.
ప్రాచీన గ్రీకులు.	మాంస రహిత మైన ఆహారముల గై కొనెడివారు.	మిక్కిలి బలవంతులుగా నుండెడివారు.

జాతులు	ఆహారములు	శరీరస్థితి.
ప్రాచీన గ్రీసులోని కుస్తీపట్లు పట్టెడివారు.	మాంస రహితమైన ఆహారముల కై కొనెడివారు.	అనన్య సామాన్యమైన బలము గలవారు.
ప్రాచీన స్పార్టన్లు.	,,	మిక్కిలి బలవంతులు.
గనులు త్రవ్వు స్పెయిన్ దేశీయులు.	రొట్టె, శాకములు, పండ్లు, మాంసము.	బలముగా నుండెడివారు.
నీరు అందించు పోర్చుగీసులు.	రొట్టె, శాకములు, పండ్లు మొదలైనవి.	మిక్కిలి బలిష్ఠులుగా దృఢముగా నుండెడివారు.
స్విట్జర్లండు కొండలలో నుండువారు.	రొట్టె, వెన్న మొదలైనవి. జున్ను తినుట చాల అరుదు.	,,
గ్రీకు పడవలవారు.	గోధుమ, పండ్లు, శాకములు.	మిక్కిలి బలిష్ఠులుగాను, దృఢకాయులుగా నుండిరి.
కాన్‌స్టాంటినోపుల్ లోనిపడవనడపువారు, నీరుమోయువారు.	రొట్టె, శాకములు, పండ్లు అప్పుడప్పుడు చిన్న చేపలు.	,,
ఉటోమాన్ సేన.	పప్పు పదార్థములు, శాకములు మొదలైనవి; మాంస మరుదు.	మిక్కిలి బలముగలవారు.
టర్కీ సైనికులు.	రొట్టె, వెన్న, మాంసము మొదలైనవి.	బలముగాను, దృఢముగా నుండెడివారు.
కొలాపిన్ (మాంటి నీగ్రో)	పాలు, శాకములు, మాంసము.	మిక్కిలి బలవంతులు.
సైప్రస్‌లోని సన్యాసులు.	పప్పు పదార్థములు, శాకములు మొదలైనవి. మాంస మరుదు.	,,
చైనా పనివాండ్రు.	బియ్యము, శాకములు, పండ్లు మొదలైనవి; చేప లేక మాంసము అప్పుడప్పుడు	దృఢకాయులు, మిక్కిలి బలశాలులు.
కొరియా లోని తక్కువ జాతీయులు.	బియ్యము, శాకములు, గుడ్లు, చేప, మాంసము మొదలైనవి.	మిక్కిలి బలశాలులు.

జాతులు	ఆహారములు	శరీరస్థితి.
జపాను సైనికులు.	బియ్యము, శాకములు, చేపలు ముఖ్యముగా.	బలశాలులు, దృఢకాయులు.
సమూరాయ్.	బియ్యము. శాకములు, పండ్లు, గుడ్లు, చేపలు.	మిక్కిలి బలశాలులు.
బొంబాయి- మద్రాసు మధ్య వర్తమానముల దెచ్చెడివారు.	ఉడకబెట్టిన బియ్యము, నెయ్యి, మొదలైనవి.	బలశాలులు, వజ్రదేహులు.
గూర్ఖాలు.	బియ్యము, నెయ్యి, శాకములు, పండ్లు, మాంసము మొదలైనవి.	వజ్రదేహులు.
సిక్కులు.	గోధుమ, పాలు, శాకములు, ధాల్, చమురు, ధాన్యము, పండ్లు, మాంసము, మొదలైనవి.	మిక్కిలి బలవంతులు.
పఠాన్లు.	గోధుమ, ధాల్, శాకములు, పండ్లు, చమురు, ధాన్యములు, పాలు, మాంసము మొదలైనవి.	,,
రాజపుత్రులు.	,,	,,
వాయవ్యపు ఇండియాలో నున్న హైందవులు.	గోధుమ, శాకములు, ధాల్ మొదలైనవి.	మిక్కిలి బలవంతులు, దృఢకాయులు.
మోరీలు (న్యూజిలాండు).	శాకములు, పండ్లు, మాంసము, మొదలైనవి.	మిక్కిలి బలశాలులు,
కెన్యా దేశస్థులు(మధ్య ఆఫ్రికా).	శాకములు, మాంసము, బియ్యము.	,,
అరబ్బులు.	ఖర్జూరము, పాలు, మొదలైనవి.	,,
కాఫరులు.	శాకములు, పుల్లని పాలు మొదలైనవి.	బలవంతులు, దృఢకాయులు.

పట్టిక 2.

పేరు	ఆహారము	ప్రశంసలు.
1. గోలమ్ రస్తుమ్ పిండ్. (ప్రపంచ విజయము పొందిన మల్లు)	గోధుమ, ధాల్, నెయ్యి, శాకములు, చముర ధాన్యములు, పంచదార, మాంసము, మొదలైనవి.	42 సం॥ల ప్రాంతమున చనిపోయెను.
2. కిక్కార్ సింగు. (ప్రపంచ విఖ్యాతి గాంచిన గొప్ప మల్లు)	,,	పాశ్చాత్య మల్లులందరి కంటె శక్తిగలవాడును గొప్ప శరీర కొలతగలవాడు, రొమ్ము 80″ (మామూలు) మోచెయ్యి కండ కొలత 24½″. 80 సం॥ల ప్రాంతమున మరణించెను.
3. కల్లు. (పోటీ లేని మల్లు)	,,	బలములో, కిక్కార్ తర్వాత పేర్కొనదగిన వాడితడే.
4. కరీమ్‌బక్సు (మల్లు)	గోధుమ, ధాల్, నెయ్యి, శాకములు, పండ్లు, పాలు, చమురుధాన్యములు, పంచదార, మాంసము.	
5. అహ్మద్ బక్సు (మల్లు)	,,	పోటీచేసిన ప్రతి ఐరోపా మల్లును ఓడించిన వీరమల్లు.
6. గామా (ప్రస్తుత ప్రపంచమున కంతటికి పోటీలేని వీర మల్లు)	,,	ఇతడు హిందూదేశము గొప్ప మల్లైనహసన్‌బక్సునుఆస్ట్రియా మల్లైన జిబిస్‌కోను జయించి ప్రపంచ విఖ్యాతు డాయెను.
7. ఇమామ్‌బక్సు. (ప్రస్తుతపుఇండియా యొక్క పోటీలేని మల్లు)	,,	కొలదికాలము క్రిందటనే గంగా. అనెడి గొప్ప మల్లును జయించినాడు. పాటియాలాలో బిరుదు గాంచిన వీరమల్లు.

పేరు	ఆహారము	ప్రశంసలు
8. హుస్సేన్ బక్సు. (హిందూ దేశపు గొప్ప మల్లు)	గోధుమ, ధాల్, నెయ్యి, శాకములు, పండ్లు, పాలు, చమురుధాన్యములు, పంచదార, మాంసము.	
9. గంగా. (హిందూ దేశపుగొప్పమల్లు)	,,	కొలదికాలము క్రిందటనే ఇమామ్‌బక్సుచేఓడింపబడినాడు.
10. భగబన్ సింగ్. (భారీ ఇండియన్ మల్లు)	,,	
11. గుత్తాసింగ్ (గొప్ప హిందూ దేశపు మల్లు)	,,	50 సం॥ ల ప్రాంతమున చని పోయినాడు.
12. శామ్‌కాంతా. (బలముకలవాడు)	బియ్యము, నెయ్యి, శాకములు మొదలైనవి. మాంస మెక్కువ.	60 మొ, 62 సం॥ల ప్రాంతమున చనిపోయినాడు.
13. భీమ్‌భవానీ. (బరువు నెత్తుటలో గాని, మోయుటలో గల గొప్ప గొప్ప పేచీలయందు ప్రఖ్యాతి గాంచిన వాడు)	బియ్యము, ఆతా, నెయ్యి, ధాల్, పండ్లు, శాకములు, చమురుధాన్యములు, పాలు, పంచదార, మాంసము, చేపలు.	ఇతడు బాగుగా పెంపొందిన అంగములు గలవాడును, బలవంతుడునై యుండెను. ఎక్కువ ఓపిక ఉపయోగించకుండా 400 lbs బరువుగలవస్తువును తేలికగా లేపగలడు. ఇతని పైచెయ్యి 21", రొమ్ము 55" కొలతలుగలవిగా నుండును. ఇతడు 35 సం॥లు ఆ ప్రాంతమున చనిపోయెను.
14. రామమూర్తి	బియ్యము, నెయ్యి, ధాల్, పెరుగు, పాలు, పండ్లు, శాకములు, చమురు ధాన్యములు, మాంసము మొదలైనవి.	ఇండియాయొక్క గొప్ప బలము గలవాడు.
15. దేవీచౌదరీ. (బరువు లేపుటలో ప్రపంచమున పోటీ లేని బలవంతుడు)	ఆతా, నెయ్యి, పాలు, శాకములు, పండ్లు, చమురుధాన్యములు, మాంసము మొదలైనవి.	బరువునెత్తు పందెములో ఇతడు 945 lbs బరువు 40 సం॥ లప్పుడు యెత్తినాడు.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(అక్టోబరు సంచిక తరువాయి)

రెండవ కారణము; పొగవలన జీవశక్తి-చచ్చి శవాకారములైన వస్తువులను భక్షించుట;— మూడవ కారణము, అకాల వికాసమువలన గలిగిన యుద్రేకమునకు గురియై పదే పదే వ్యర్థముగా వీర్యనాశన మొనర్చుకొనుట:— నాలుగవ కారణము హింసజేసి మహా నీచమైన "నీచు" భక్షించుట;—కారణము లని మేము చచ్చి చెడి గ్రహించ గలిగితిమి. ఇట్టి మహద్విషయములు తెలిసికొని ప్రకృతి ననుసరించి దివ్యముగా జీవయాత్ర సాగించు కొనుచుండిన మేము 1928 సం॥రం నాటికి మా వ్యసనపరీక్షతో మరల మా దేహములను వికటముగా మార్చు జేసి వేసుకొంటిమి. మొదట ప్రకృతి ననుసరించిన కొంత కాలము నకు మా దేహములు సువర్ణచ్ఛాయగా మారినవి. అట్టి దేహములు మా పరీక్షల వల్ల తుదకు కాటిలో కాల్చిన పుల్లలమాదిరి రంగుతో సర్వాసహ్యాకరముగా మారిపోయి నవి. తుదకు మా దేహముపై ముసలితనపు చిహ్నములు గూడ ప్రత్యక్షమైనవి. మేము సామాన్య వస్తువులు దగ్ధపరచి బీజనాశనము చేసి తినుటవల్లనే యిట్టి దుర్గతికి పాలైపోతి మని యెరుగుదుము. గాని యేమి చేయ వలయును ? చివరకు ప్రకృతి ననుసరించి జీవించుటో, చచ్చుటో శరణ్యము. గావున మే మిరువురమును బుద్ధి తెచ్చుకొని తుదకు ప్రకృతి మాతకు శరణు జొచ్చితిమి. మా తమ్ముడు అందు కంగీకరింపక, వేయించిన బటాణీలు, అటుకులు, శనగపప్పు, వేరుశన గలు, యిడ్డెనలు, మినపరొట్టెలు బజారులో తిని, ఆ తిండి వలన గలిగిన విదాహమునకు తాళజాలక వెంటనే దోసపండ్లు, అరటిపండ్లు నారింజపండ్లు, ఖర్బూజకాయలు మున్నగు చలువ పదార్థములు తినుచుండెడువాడు. వాడిట్లు దగ్ధాదగ్ధపదార్థభక్షణ కలవడిన, మీదట ఎప్పుడు తినిన వస్తువు లప్పుడే అరిగిపోయి చక్కగా విరోచనము జరిగి పోవుచున్నను అందలి పొగయొక్క దోషము దేహాభాగ ముల నెల్ల నాక్రమించి, క్రమముగా 1928 సం॥రం నాటికి వానికి కడుపులో భరింప నశక్యమైన మంట ప్రారంభమైనది. అప్పు డెంత చలువపదార్థము తింటే అంత హెచ్చు మంట గలుగుటవలన నా బాధ నతడు భరింప జాలక గోలు గోలున యేడ్చు చుండెడివాడు. దానికి చికిత్సగా మా యగ్ర జులు వాని చేత అరగంట లింగస్నానము చేయించి, ఒక వెయ్యి గంతులు వేయుచుండున ట్లేర్పరచిరి- అట్లు చేయుటవల్ల వానికి దేహము వేడియెక్కి మంట తగ్గుచు, మరల స్నానము చేసినను, చలవ వస్తువులు తినినను కడుపులో మంట తప్పక గలుగుచు తంటాలు పెట్టుచుండెను. అందువల్ల వాడు తిరుగ దగ్ధ పదార్థ భక్షణ పరిత్యజించి, మాతో బాటు సహజపదార్థ భక్షణ కారంభించెను. అట్లుచేసి నను వానికంతకంతకు జీర్ణ మధికమై సర్వవస్తు వుల యందును వెగటు, అసహ్యాభావము గలిగి నది. పైగా దేహము క్షయించుట కారంభించి నది. కడుపులోని మంటవలన గలిగిన బాధచే రాత్రి నిద్రపోవుటకు వీలులేక తెల్లవారే వఱకు కూర్చుని యుండవలసిన దుర్గతి తట స్థించినది. పైగా నా సమయమునకె దగ్ధ పదార్థ భక్షణవలన గలిగిన మార్పుచే మా కిద్దరికినిగూడ దేహములోని రక్తము క్షయమై పోయి యొక విధమగు నజీర్ణము, దాని

తోడు దేహాగ్నిము లెల్ల తిమ్మెరతో ముద్దుబారి పోవుట, గజ్జలలో నల్లటి తామర తటస్థించినది. ఆ లక్షణములు మా పాలిటి మృత్యుప్రాయములై బాధించుట కారంభించినవి. అందువల్ల 1928 ఆగష్టునెలలో మా యగ్రజులు వేడిచేయు నని భావించి ప్రత్యేకముగా దినమునకు రెండు మూఁడు తాటిపండ్ల చొప్పున తిని నాలుగు దినములు కాలక్షేపముఁ జేసిరి. నేనును తాటిపండ్లకు అరఁటిపండ్లు జతపరిచి తినియుంటిని. కారణ మేమనఁగా; యీ కాలమునం దొకనికి సైగా సంఘముగ గూఁడి, పరయోగ మొనరించుట కష్టము. అందునను సహోదరు లట్లొనర్చు టంతకంటె కష్టము. గావున మాలో నొక వ్యక్తి తప్పుగాని, మంచిగాని చేసినచో నది మా ముగ్గురకున్నూ యించుమించుగా సంక్రమించక మాన దని, మా పాఠకులు తెలుసుకొనవలయును. మొదట మా తమ్ముఁడు దగ్ధపదార్థభక్షణ కలవడుటయే మా యోగవిఘ్నమునకు శంకు స్థాపన మైనది.

మా యగ్రజు లట్లు భక్షించిన తాళఫల మహామహిమ వలన ఆయనకు నాలుగవనాటిరాత్రి కడుపు భేరీవలె యుబ్బి విరోచనముఁ గాక అపరిమితముగా పులితేన్పులు ప్రారంభించినవి. వస్తిగాని, నౌలిగాని, ఆ సమయములో చేయుటకు వలను పడినదిగాదు. అందువల్ల గంట కొక లింగస్నానము చేయుట కారంభించిరి. స్నానము లట్లు చేయగా చేయఁగా, కొన్ని యపాన వాయువులు తేన్పులు బైటికి పోయి మరల స్నానానంతరము, యథారీతిగా కడుపుబ్బుటకు ప్రయత్నము జరుగుచుండెను. దాహమైనప్పుడెల్ల చల్లని జలమును గ్రోలుచుండిరి. ఎంతనీరు ద్రావినను దాహ ముపశమిల్లక నాలుక పిడచగట్టి మాట సన్నగిల్లి పోవుచుండెను. అప్పుడు లింగస్నానమొనర్చుటకై మరల తొట్టివద్దకు వెళ్ళిరిగాని అచ్చట కూర్చుండఁజాలక క్రిందఁ బడిపోయిరి. తదుపరి కాళ్లుచేతులు తన్నుకొని క్రమముగా పది నిముషములలో చైతన్యము నశించిపోయి బిగుసుకొని పోయిరి. నో రెంతవరకు తెరచుకొనుటకు వీలగునో అంతవఱకు తెరుచుకొనిపోయినది. కాళ్లుచేతులు చల్లబడి పోయినవి. తుద కూపిరిసైతము నిలిచిపోయినది. గ్రామమునందలి యాబాలగోపాలము వచ్చి ఆశ్రమము నిండిపోయిరి. అందు కొంద రా నిర్జీవ కళేబరమును చేతులపై వేసుకొని తొట్టివద్దనుంచి వెలుపలికి తెచ్చి బైట అరుగుపై పరుండబెట్టి విచారించు చుండిరి. తదుపరి గుసగుసలు, పెదవి విరుపులు, కండ్ల తుడుపులు, ముక్కు పిడుపులు, మూలుగులు, యేడ్పులు, అర్పులు, విచారములు, పొగడ్తలు ఆ జన సంఘము నుంచి కోలాహలముగా వినవచ్చినవి. అప్పుడు నేను దగ్గర కూర్చుని ఆ దేహముపై నొక దుప్పటి గప్పి, ప్రకృతిపై భారము వేసి మొండి ధైర్య మవలంబించి చూచుచుంటిని. కొంద రౌషధ వైద్య ప్రయత్నము జేయ నుంకించిరి. గాని నా ప్రార్థనపై వా రా ప్రయత్నము విరమించిరి. దేహమెల్ల చల్లగానున్నను ఊపిరి స్తంభించిపోయినను గుండెలవద్ద మాత్రము కొద్దిగా వెచ్చన పొడఁగట్టుచుండెను. కాళ్ళు స్తంభించిపోయినవి. పదినిమిషము లిట్లు గతించినమీఁద నీళ్ళవంటి విరోచనము భారీగా, బట్టలలో వెళ్ళిపోయినది. మరి నాలుగు నిమిషములకు కాళ్ళు కదలినవి.

తరువాత తల చేతులు కదలినవి. క్రమముగా కండ్లు తెరువఁబడినవి. ఆమీద వారంతట వారే లేచి కూర్చుని పెద్ద పెద్ద కేకలు బెట్టిరి గాని ప్రపంచజ్ఞానము గలుగలేదు. ఎవరి నేమనుచుండిరో యెరుఁగకుండిరి. ఇట్లు పదిహేను నిమిషములు జరిగినమీఁద మరల యథారీతిగా కాళ్ళు చేతులు బిగలాగి, తన్నుకొని, నోరు తెరచి చైతన్య రహితముగా పడిపోయిరి. మరల పది నిమిషములకు యథారీతిగా లేచి కూర్చుండిరి. ఇట్లారు పర్యాయములు జరిగి తగ్గిపోయినది. ప్రతిసారియు విరోచన మగుచుండెను. నోటివెంట నురుగులు, గురక, గోండ్రింపు, కండ్లు తిరిగిపోవుట, ఊపిరి స్తంభించిపోవుట, ఆ యూపిరి మరల దేహమున ప్రవేశింపగానే పెద్ద పెద్ద కేకలు వేయుట, ప్రతిసారియు తప్పక జరుగుచుండెను. ఇట్లా సాయంత్రము వరకు కాలయాపన మైనది. మెలకువరాగానే ప్రతిసారియు ఆయన నెత్తిపై నుంచి చల్లనినీళ్ళను పడబోయించుచుంటిని. నిమ్మకాయల రసము తలకు మర్దన చేయుటగూడ జరిగినది. గాని లోపలికేమియు నిచ్చి యుండలేదు.

మరుసటి దినమునుంచియు ఆయన కంతకు ముందుగల సలక్షణములెల్ల నొక్క పెట్టున మారిపోయి యిదివరకు కని విని యెరుంగని కొన్ని దుర్లక్షణము లుత్పన్నమైనవి. అంతటినుంచి కండ్లతో సూర్యకాంతినిఁ జూడఁజాలకపోవుట, వీధిలోనికిగూడ నడచిపోఁజాలకపోవుట, దేహాగ్రములెల్ల చల్లఁబడి పోవుట, తిమ్మెర బయలుదేరి దేహమెల్ల మొద్దుబారిపోవుట, జ్ఞాపకశక్తిమాయమై పోవుట, గుండెబీటెక్కువగుట వలన ఆయాసము గలుగుట, ప్రతిపదార్థమును అయిష్టముగాఁ దోచుట, శిరస్నానము గాని కటిస్నానముగాని, లింగస్నానముగాని చేసినచో మరల యెంతకును వేడి యెక్కకపోవుట, తటస్థించినవి. అందు కొన్ని లక్షణములు నాకుగూడ క్రమముగా బయలు దేరినవి.

మా యిరువుర గతి యిట్లుండ మాతమ్ముఁ డంత కంతకు లేవలేని స్థితికి వచ్చినాఁడు. ఆ సమయములో మా తండ్రిగారికి దేహస్వాస్థ్యము చెడి, కండ్లుబ్బినవి. మాతల్లిగారు యిరవై లంకణములుచేసి చచ్చిబ్రదికినది మా తండ్రిగారు ప్రతినెల దాదాపొకటి రెండుతులములకుపైగా నల్లమందు మ్రింగుచుండెడివారు. రెండువీశల పొగాకు చుట్టలు జుట్టి, కాల్చుచుండెడివారు. సందర్భమైనచో నెంత బెల్లమైనను పానకముఁ జేసుకొని త్రాగివేయుచుండెడివారు. ఇట్టివారికి విరోచనములారంభమైనవి. మంచముఁ బట్టి బ్రదుక వలసి వచ్చినది. మా తండ్రి లచ్చిరాజుగారు క్రీస్తుశకము 1850లో జన్మించి, 1930 సంవత్సరమున నం దైహిక యాత్ర "నారాయణా" యనుచు ముగించిరి. మేమాయన నిర్యాణసమయమున దగ్గర కూర్చుంటిమి. అప్పుడాయన అమిత హీనస్వరముతో "నేను మాపెద్దవానిని చాలా శ్రమఁబెట్టితిని, అదిదైవగతి" యనిమాత్రము చెప్పిరి. ఆయన సర్వదా నొసలిపై (పట్టివర్థనము) నామము ధరించి, రాత్రి పండు కొనిన తర్వాత దాశరథి శతకములోని కొన్నిపద్యములు పఠించుచుండెడివారు. ఆయన అంత్యక్రియలుగూడ సవ్యముగానే నెరవేర్పఁబడినవి. మేము కర్మకట్టుబాటు ప్రకారము "అజాయుద్ధే, ఋషిశ్రాద్ధే" యనునట్లు, శ్రాద్ధ

క్రియలఘువుగాముగించితిమి. మాపురోహితుఁడగు మంగళంపల్లి చినవీరరాఘవులు గారికి "బేలువేసి" మా గడ్డము, జుట్టు, మీసాలు గొరిగించకుండా తప్పించుకొంటిమి. తదుపరి యొకనెలకు మాగతి మరింత మారి పోయి ఘోర రూపముఁ దాల్చి మాయగ్రజుని కొకదినమెల్ల మనస్సు మారు మార్గమునుబట్టి విశేషముగా ప్రేలించినది. ఆ మరునాటినుంచి నీరసము, వెలుగు చూడఁ జాలక పోవుట, యిది వరలోకంటె చాల హెచ్చై పోయినది. నా కంతటినుంచి తలనొప్పి ప్రారంభించినది. మా తమ్మునికి బంకవిరోచనము లారంభ మైనవి. ఆ విరోచనములతో వాఁడు రెండు మాసములు భరింపరాని బాధకు లోనై శల్యగతప్రాణుఁడై లోకాపవాదము పడలేక కొన్నాళ్ళు పచ్చిపాలు, కొన్నాళ్ళు చప్పిడి అన్నము తిని ఫలితముఁ గానక తుదకు 27-5-1930 సంవత్సరమున భౌతిక దేహత్యాగ మొనరించి సమాధి నందెను. మాలో మా యగ్రజునికంటె నాకు, నాకంటె మా తమ్మునికి, బుద్ధివికాసము, బలము తక్కువై నట్లు గుర్తించితిమి.

నాకు మెదడులో గలిగిన నొప్పి దినమున కొక చోట గనిపించుచు విశేషముగా బాధించి వారమున కొక చుట్టుచొప్పున తలచుట్టూ అయిదారు మాసములు తిరిగినది. ఒక దినమున నేను లింగస్నానపు తొట్టిపై గూర్చుని బాధపడుచుండగా, చూడఁజాలక మాయగ్రజులుగూడ నావద్ద గూర్చుని చాల దుఃఖించిరి. ఆ దినములలో నేను రాత్రి నిద్రఁబోవు నప్పుడకస్మాత్తుగా లేచి ప్రక్కబట్టలు చుట్టఁబెట్టుట, యేవో కలవాట్లు బలుకుటగూడ చేయుచుండెడివాఁడను. చెప్పినమాటగాని, విన్నమాట గాని వెంటనే మరచిపోయెడివాఁడను. అది వరకు చదువుకొనిన పద్యము లన్నియు మరచి పోయినట్లయినవి. క్రొత్తయూహ లేవియుఁ బుట్టెడివిగావు. ఇదివరలో ప్రాణసంరక్షకము లగు కొబ్బరి, అరఁటి, బీర, పొట్ల, శనగలు కంటికిఁ గాన్పించినచో విషమువలె తోఁచెడివి. చావఁజాలక ఒకటి రెండరఁటి పండ్లు, తాటిముంజెలు, లేతకొబ్బరినీరు, బొబ్బాసిపండ్లు మాత్రము సకృతుగా తిని కొంతకాలము మేము ప్రాణములు నిలుపుకొంటిమి.

మా తమ్ముఁడు గతించిపోవుటయు, మేము చిక్కులపాలై కృశించిపోవుటయుఁ గాంచి మా వదినెగారిపెదతల్లి కుమారుడు గాదిరాజు సత్యనారాయణ రాజుగారు, ఆయన పినతండ్రి గాదిరాజు మారాజుగారు మాపైఁగల మహా భక్తివలన మేమెంత బ్రతిమాలినను వినిపించుకొనక పాలుదాగవలయు నని పట్టుఁబట్టి రు 54 ల కొక మంచియావును కొని తోలి తెచ్చి దొడ్లో కట్టిపెట్టిరి.

పాలు సాత్త్వికమనియు, పూర్వ ఋషులెల్ల గోవులనుపెంచి, పాలుత్రాగినట్లు సర్వపురాణములు, వేదములు ఘోషించుచున్నవనియు, పాలు పితికిన వెంటనేఁ దాగినచో ప్రకృతి విరుద్ధము గాదనియు మా మిత్రులు ప్రతి వారును మాకు హితబోధఁ జేయ మొదలు పెట్టిరి. పాలు పనికిరావని మే మనేక ప్రకృతి నిదర్శనములు జూపించితిమిగాని, వారు తమ పట్టు విడువరైరి. అందువల్ల చేయునదిలేక తుదకు పాలుగూడ రెండు మూఁడు నెలలు త్రాగవలసిన మహాదుర్గతికి పాలైతిమి.

ఆ రెండు మూఁడు మాసములు పాలుఁద్రావుట వలన దేహ మపరిమితముగా బలిసిపోయి ఆఁకలి నశించిపోయినది. పైగా నీళ్ళవంటి విరోచనము లారంభమైనవి. మాయగ్రజు నికి శ్లేష్మము విశేషముగా పెరిగి పోయినది. అందు విషయములో మేమాచరించిన యోగ దీక్షావిధానము లెల్ల ముందు ప్రకరణమున వివరింపనెంచి యిచ్చట విరమించితిని. ఆ యావును తిరిగి రు 50 లకు అమ్మి వేయించితిమి. తుదకు1930,1931,1932సంవత్సరములయందు వేసవికాలములో మా యగ్రజునికి కొద్దిగా మనశ్చాంచల్యము గలిగి చిక్కులు గలుగు చుండెడివి. గాని, 1931 ఆగష్టు నెలనాటికి మేము శాస్త్రోక్తప్రకార మాచరించిన యోగ దీక్షా ప్రభావము వలన తిరిగి మేము వీధిలోనికి రాగలిగితిమి.ఆ యాగష్టు నెలలోనే అమలాపురమున జరిగిన 12వ ప్రకృతి వార్షిక మహా సభాధ్యక్షులై మా యగ్రజులు పనిఁ జేసిరి. నే నా సభలో మహా యుత్సాహముగా నాసన బంధ ముద్రాదులు వస్తికర్మ ప్రద ర్శించి, ప్రకృతి మహాసంగ్రామమునుగూర్చి విపులముగా నుపన్యసింపఁగలిగితిని. మేము దీక్షాసమయమున రచించిన "తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి" యను గ్రంథమును, అచ్చటికి దయచేసిన ఆంధ్ర భీష్మ న్యాపతి సుబ్బారావు పంతులుగారు మున్నగు ప్రముఖుల వద్ద చదివి వినిపించితిమి. వారెల్ల రా పద్యములను ఆదరపూర్వకముగా విని సంతసించిరి.

శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు పంతులు గా రా సభలో "ఈ గ్రంథ మతిత్వరలో అచ్చు పడుటవల్ల దేశమున కమితోపయోగ ముగును. గావున నందు విషయమై యో జింపవలయు"నని చెప్పిరి. శ్రీ పుచ్చా వేంకట రామయ్యశర్మగారు, శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య పంతులుగారు, మరి కొందరు అందుకు తమ సమ్మతిని ప్రకటించిరి, గాని వారేమియు కలుగఁ జేసుకోలేదు. మేము యోగవిఘ్నమునకు పాల్పడుటకు గల కారణ ములును, మానవుల కుపకరించు యుక్తా యుక్తాహార నిర్ణయములును, లోక నీతులును దేహతత్త్వ విమర్శలును, హఠరాజయోగాను కూల విధానములును, మరి పెక్కు విషయము లును స్వయముగా అనుభవించి, తెలిసి కొనిన వానినే ఆ "తత్త్వ విజ్ఞాన చూడామణి"లో పద్యరూపముగా చెప్పితిమి. పోలికలు, తెలి యని విషయవిచారణ,ప్రకృతి వ్యతిరేకసిద్ధాం తము, మతవైషమ్యము,వ్యర్థవర్ణన, మున్నగు నవలక్షణముల కా గ్రంథమున చోటులేదు.

మరియు మేమింత విశేషముగా కష్టపడుటకు శ్రీ సూరంపూడి విశ్వేశ్వరరావుగారి వాక్య సహాయమును, వారి యాచరణయు మావ్యస నమునకు మార్గ దర్శకములై కొంతవరకు తోడ్పాటైనవి. వారు అన్నము, కూరలు, పచ్చళ్ళు, వడియాలు, పిండివంటలు, తినుచు, కాఫీఁ గ్రోలుచు, పొగచుట్టలు విశేషముగా కాల్చుచు, వేడిచేసినచో బొడ్డువద్ద తడిగుడ్డ పెట్టుకొని, మరలతిని, కటిలింగస్నానములు చేయుచు, యిప్పటి కొందరు ప్రకృతి వైద్యుల భాతి "నేను చెప్పినట్లు చేయుము" అని పరు లకు సలహాలిచ్చి వారిచే తొట్టి వైద్యము కూడ చేయించుచుండెడివారు. వారి కుప్పు తినుట నిషేధములేదు. వారు "గౌహాతీ" కాంగ్రెసున కేఁగుచు త్రోవలో నకస్మాత్తుగా జబ్బుపడి మద్రాసులో తమ పాంచభౌతిక

దేహత్యాగ మొనరించిరి. అప్పటి కాయనకు 55 సంవత్సరముల యీడుండవచ్చును.

అభినవ వైద్య శాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, శిశుపోషణము, రోగారోగ్య వివేకము లను కూనే గ్రంథము లాంధ్రీకరించిన శ్రీదోణం రాజు వేంకటాచలపతి శర్మగారును అకాలములో, తప్పు భోజన ప్రభావమువల్లనే తరలిపోయిరిగాని లేనిచో వారింకను భూమిపై చిరకాలము జీవింపవలసియే యుందురుగదా ? అట్టి మహనీయులకు దుష్టపదార్థ భక్షణ చేయవలయు నని బుద్ధి పుట్టుట లోకుల దురదృష్టముగాని వేరుగాదు. వ్యసనపరులు దొరుకుదురుగాని, ఆదర్శ పురుషులు తేలికగా లభింతురా ?

ఈ పరీక్షవలన తేలిన పర్యవసానమేమనఁగా?

1. మరల అన్నము కూరలు తినవలయునని సంకల్పమున్నవాఁడు తన వ్యాధి తగ్గువఱకు ఔషధవతుగా చప్పిడి వంట వస్తువులు విడువకుండా తినుచు, తొట్టి స్నానముచేసి తరువాత వానిని మాని వేయుట ఉత్తమ మార్గము.

2. చప్పడి అన్నము కూరలు విడిచిపెట్టకుండా తినుచు, స్నానము లాచరించుచు సౌఖ్యముగా నాజన్మాంతము వరకు జీవించుట మధ్యమ మార్గము.

3. మనోధైర్యముఁగల వానిని ఆదర్శముగాఁ బెట్టుకొని వానివలె తానుగూడ (సంగతి సందర్భములు తెలుసుకొనకుండా,) పచ్చి పదార్థములను భక్షించుట కారంభించి, యొకటి రెండేండ్లు గడిపి చివరకు పొరపడి మరల సర్వపదార్థములు తినవలెనని సంకల్పించుట అధమ మార్గము.

4 పారషట్కర్మలు, ప్రాణాయామము, ఆసనాదులు, సహజాహార సేవనము, జేయుచు, జీవించుచున్న యోగి తిరుగ పరీక్షకొఱకైనను సరియే పొరపడి పాగ తగిలిన వస్తువులతో బాటు ఉప్పు, పులుసు, కారము మున్నగు పనికిమాలిన విషవస్తువులను నాలుకకు ముట్టించుటయేగాదు, నోటితో వానిని వర్ణించుటగూడ అధమాధమ మార్గము.

5, తేనె, మాంసము జీవహింస వలన గాని సందర్భము గాని నగుట వలనను, పైగా నవి మానవకోశ వ్యతిరిక్త పదార్థములును మలినకరములును, ఆయుర్దాయ నాశకములును, పాపభూయిష్ఠములును నగుట వలనను, ముక్తి కాశించు మానవోత్తము లెల్లరును, వానిని విధిగా పరిత్యజించు టత్యంత శ్రేయోదాయకము. ఈ విషయమై ఎంతమంది యెన్ని విధముల సమర్థించినను మా నిశ్చితాభిప్రాయమును మేము మార్చుకొనఁజాలము మార్చుకొన నవసరమున్నూ లేదు.

6. పాల విషయములో చెప్పవలసి వస్తే చాలా యిబ్బంది గలదు. దేహము స్వాభావిక పదార్థముల కలవడు వఱకు, పాలను సహాయముగా నుపయోగించుట తప్పుగాదనియు, మానవులు ఫలహారము చేసి జీవించుటకు బదులు, పశువుల కాహారము లగు వరి మున్నగు ధాన్యములను దొంగిలించి, వానికి చెత్తఁ బెట్టి, తాము విత్తనములను తగులఁబెట్టి తిని, తమ సహజ సద్గుణములతోఁ బాటు ఆరోగ్యమును మంటగలిపి, పెక్కు రోగములకు వశులై పోయినందున, తిరిగి సహజ మార్గావలంబు లగువఱకు, పాలువాడుట అవసరమనియు, తదుపరి పాలసహాయ మక్కర

లేకుండా జీవించుట సులభమనియు, అహింసా సిద్ధాంతమున కిది వ్యతిరేకమైనను, సరియే మేము మొదట కొంతకాలము అప్పుడు డావు పొదుగు నుంచి తీసిన పచ్చిపాలను వాఁడుట వలన నిట్లు చెప్పుచున్నాను. మాన గలిగిన వారికి నేను త్రాగమని చెప్పుట లేదు. మానుట సర్వోత్కృష్ట కార్యము.

౨౩. యోగదీక్ష

1914 సం॥ లో మా యగ్రజులును, 1915 లో మా తమ్ముఁడును 1916 లో నేనును 1917 లో మా వదినెగారును జలచికిత్సలో ప్రవేశించితిమి. మా యగ్రజులు తమకు గలిగిన మేహ పైత్యవికారము కొఱకును; మా తమ్ముఁడు తనబాల్యమున జబ్బిచ్చిన కుడిచేయి బాగు చేసుకొనుటకును; నేను నా చిన్నతనము నుంచియు మనస్సునం దంటియున్న యభిమత మీఁడేర్చుకొనుటకును, మా వదినెగారు భర్తపైఁగల పరమభక్తితోడను, మహాకష్టతరంబైన యీ నూతనమార్గమునఁ బ్రవేశించితిమి. ప్రకృతి చికిత్సా ప్రభావమువల్లను, శ్రీపరాత్పరానుగ్రహమువల్లను యే విధమైన వ్యత్యాసములు గలుగకుండ 1917 సం॥ రము నాటికి మాకందరికిని బాధలు శమించి యొకవిధమైన యారోగ్య మబ్బి సౌఖ్యముగా నున్నది. ఇదివరకున్న మాయిల్లు అమిత క్లుప్తమగుటవలన ప్రస్తుతము "హఠయోగాశ్రమ" మని వ్యవహరింపఁబడు పెంకుటింటిని మేము స్వయముగా 1917 సం॥రం లోనే నిర్మించుకొంటిమి. కూలీలచేతను మా వద్ద అప్పటికి చదువుకొనుచుండు బాలకులచేతను మట్టి త్రొక్కించి మేమే స్వయముగా గోడలు పెట్టుకొని, వడ్రపు సామాను సంపాదించి తలుపులు, ద్వారబంధములు, కిటికీలు తయారు చేసి ఆ గోడలయం దమరించుకొని దానిని బాగుచేసుకొంటిమి. ఇతర పనివాళ్లు కొందరు దూలములు చెక్కుట మున్నగు కొన్ని బండపనులు మాత్ర మా యింటికి చేసిరి.

అట్లు పనిచేయు దినములలో మాకు పగలెల్ల యెండలో నున్నను కొంచెమైన శ్రమయనిపించెడిది గాదు. గాని, మా యగ్రజుని దేహ మెల్ల పాలిపోయి తెల్లగా నుండి క్రమముగా 1919 సం॥రం నాటికి తిరుగ బాల్యమునఁ గల దేహచ్ఛాయ బయల్పడి సర్వాంగ సౌందర్యమై విశేష ప్రకాశవంతముగా నుండెను. వారప్పటి కనుభవమైన విషయములు క్రోడీకరించి 1919 సం॥ రంలోనే "తత్త్వలక్ష్యార్ణవ" మను వైరాగ్య గ్రంథమును లిఖించిరి.

గురుమూర్తి దగ్గరలేనందువల్లను, మానవలోక మెల్ల, దగ్ధపదార్థభక్షణపై నాధారపడిబ్రతుకుచుండుటవల్లను, ప్రకృతిరీత్యామానవాహారమున కేయే వస్తువు లుపకరించు ననెడి సందేహ నివారణార్థమును; దగ్ధాదగ్ధపదార్థములనేకము లనేకరీతుల భక్షించి, పరీక్షించి, యందుకొఱకై యమూల్యమైన కాలము కొంత వ్యయపరచుకొని, బహువిధ నూతనబాధలకుం జిక్కి కష్టించితి మని యిదివరకే వ్రాసి యుంటిని, గావున ఆ విషయ విచారణ ప్రస్తుత మిచ్చుట విరమించితిని.

1922 జనవరి 1 వ తేదీ మొదలు మేము ఏకభుక్తము ప్రారంభించి 1923 సం॥ రాంతము వఱకు ఆ దీక్ష నిర్విఘ్నముగాను, మహదానంద ప్రదంబుగాను, నెరవేర్చగలిగితిమి. ఆ యేకభుక్త దీక్షలో యాత్రలుగూడ సునా

యాసముగా సేవించి వచ్చితిమి. తరువాత మాతమ్ముని వ్యసన కారణమున 1926 వరకు మధ్య మధ్యను 1927 మొదలు మరల పరీక్ష కొఱకును కొన్నికొన్ని దగ్ధ పదార్థములు భక్షించి చింతామణ్యాది వైద్యగ్రంథము లలోగూడ వర్ణింపని, అభినవవైద్యశాస్త్రము లో పేర్కొనని, ఘోరతరమైన వ్యాధి బాధ లకుం జిక్కిపోతిమి.

మా వదినెగారు జల చికిత్స చేయుచుండిన దినములలో సంతానమును బడసెను. తదుపరి కొన్ని యనివార్యము లగు బ్రిబల కారణ ముల వలన 1923 జనవరి నెలలో జబ్బుకు లొంగిపోయి దైవానుగ్రహము వలన జీవించి సహజ పదార్థ భక్షణకు రాజీనామా దాఖలు చేసి, దగ్ధపదార్థ భక్షణోద్యోగములో ప్రవే శింపవలసి వచ్చినది. ఆమె అప్పటి నుంచియు కొంతకాలము చప్పిడి అన్నముతో ఉడికించిన కూరలు, పండ్లు తిని, క్రమముగా 1932 సం॥రం నాటికి కొద్దిగా ఉప్పు కారము చేర్చిన శాకాహారములు వండుకొని తినుచు, క్రమ ముగా నిప్పటికి, కోడలు, తాను కలిసి ఒక కూర వండుకొని తిను నంతటి పాండిత్య మల వరచుకొనెను. మా యగ్రజుని కుమారుఁడు లక్ష్మీనారాయణరాజు మాత్రి మిప్పటికిని ఉదయము పచ్చిపాలు అన్నము; మధ్యా హ్న మరటి పండ్లు; సాయంత్రము అన్న ముతో ఉడికించిన చప్పిడి కూరలు మాత్రిమే తినుచున్నాడు. వానికి ఉప్పు, కారము మున్నగు వస్తువులు మానవులు తినవచ్చునని చెప్పినను నమ్మకముండదు. అవి వాడెన్న డును నాలుకతో రుచిచూచి యెరుంగడు. అందువలన ఆయా వస్తువులపై వాని కెన్నఁ డును వాంఛ గలుగదు. ఎట్టి మంచి కార్య మైనను మేము పట్టుదలగా ననుసరించు చే గాని, పరులను నిర్బంధించి చేయించుట మా పనిగాదు. అందు కొన్ని చిక్కు లున్నవి.

మేము 1923 సం॥రం వఱకును నీటియావిరిఁ బట్టి స్వేద బహిష్కార మొనరించుకొను చుండెడి వారము. అందుకొఱకు మొదట కొన్ని నెలలు కుండలలో నీళ్ళుకాచి, ఆ కుండలు మంచముక్రింద నుంచి, కౌపీన ధారులమై మే మొక్కొక్కరము, ఆ మంచముపై పండు కొని, పైన దుప్పటి కప్పుకొని, చెమటఁ బట్టిన తరువాత లేచి వెంటనే చన్నీళ్ళతో శిరస్నానము చేయుచుంటిమి. సర్వ సాధారణ ముగా నొక్క మనిషి కావిరి స్నానము చేయించుటకు యిద్దరు ముగ్గురున్నఁగాని యా పని నెరవేరదు. అట్టిచో ముగ్గురు నలుగు రావిరిఁబట్టుకొనవలసి వచ్చినచో నెంత పని గావలయునో, యెంత వంటచెఱకు, ఎన్నినీళ్ళు యెంతకాలము పట్టునో అనుభవీయు లెరుంగని విషయముగాదు. ఈ ప్రకార మావిరిఁ బట్టు కొనుచు తంటాలు పడఁజాలక ఒక కిర్సనా యిల్ డ్రమ్ముకు ప్రక్కగా నొక బెజ్జము పెట్టించి దాన కొక సన్నని గొట్ట మతికించి, దానికి వేరొక గొట్టము తగిలించి దాని చివర కెదురుగా ముక్కాలిపీట వేసుకొని ఆ పీటపై కౌపీన ధారులమై ఒక్కొక్కరము కూర్చుని పైన దుప్పటి కప్పుకొని ఆ డ్రమ్ములో నొకటి రెండు శేర్ల నీళ్ళుపోసి పైన బాగుగా మూత బిగించి దాని నొక ప్రైమస్ స్టవ్వుపై నుంచి క్రింద మంటఁబెట్టించి ఆవిరి వచ్చినమీఁద దేహమం తటికి చక్కఁగా తగులున ట్లావిరిఁ బట్టుకొని, మునుపటి వలెనే చన్నీళ్ళ స్నానము చేయు

చుంటిమి. ఈ విధానమువలన కొంత శ్రమ తగ్గిపోయినది. ఆ డ్రమ్ముకు తగిలించు గొట్టము 1½ గజము పొడవై 1 అంగుళము మధ్య కొలత గలిగిన లావై యుండవలయును. ఆ గొట్టము చివర కొంచెము వంకరగా నుండి నచో ఆవిరి పైకి వ్యాపించుట కనువుగా నుండును. ఆవిరి మొట్టమొదట కటి ప్రదేశమునుంచి క్రింద భాగమునకును, తదుపరి కటిప్రదేశమునుంచి పైని తలవరకును దుప్పటి కప్పుకొని పట్టుకొనుచుంటిమి. అందు కనువుగా నుండుటకై యొక సైను దుప్పటిని, కటిప్రదేశమునుంచి నేలవరకు మాత్రమే కప్పుకొని దాని రెండు కొసలు ఆవిరి పట్టుకొనువాఁడు నాభిప్రదేశమువద్ద కలిపి పట్టుకొనఁగా, రెండవవాఁడు క్రిందకొసలు రెండు కలిపి ఆవిరి వచ్చుగొట్టము చివర, నిరభ్యంతరముగా ఆవిరిలోనికి ప్రవేశించు లాగున పట్టుకొను చుంటిమి. మరియొకఁడు బాగుగా ప్రొయ్యి మంటఁ బెట్టుచుంటిమి. ఆవిరి పట్టుకొను గది లోనికి చలిగాలి రాకుండునట్లు కిటికీలు బిగించి వేసెడివారము. అప్పుడు కటిప్రదేశమునకు క్రిందిభాగ మంతయు దేహము త్రిప్పిత్రిప్పి ఆవిరి తగులునట్లు చేసి, తదుపరి అచ్చట ముప్పాతిక అడుగు ఎత్తుగల ముక్కాలిపీట వేసుకొని అతిత్వరగా దానిపై వెనుదిరిగి కూర్చుని ఆ దుప్పటిని నెత్తిపైనుంచి బాగుగా ముసుగిడుకొని, కొసలు ముందుభాగమున కలిపి పట్టుకొనఁగా రెండవవాఁడు దుప్పటి యొక్క క్రిందభాగము మధ్యను గొట్టము నుండి ఆవిరి వచ్చుచోట పట్టుకొనఁగా ఆవిరి తేలికగా లోనికిపోయి మెడలు వెన్నుమున్నగు భాగములకు చక్కగా వేఁడి తగులుచుండెడిది. నేరుగా గుండెకు మాత్రము ఆవిరి తగులు నట్లెన్నడును పట్టుకొనలేదు. ఆవిరిఁబట్టుకొను నప్పుడెల్ల మా దేహముయొక్క పై భాగ మంతయు యెఱ్ఱబారిపోయెడిది. ఆ ప్రయోగముతో మా దేహము నుంచి యెంత చెమట కారిపోయెడిదో వర్ణింపఁ జాలను. అట్లు చెమట పట్టుకొని లేచి వెంటనే చన్నీళ్ళలో ఆచెమట రెండు నిమిషములలో కడిగివేసి పొడిగుడ్డతో తక్షణము దేహమెల్ల తుడుచుకొని పొడిగోచి బెట్టుకొని, కంబళి కప్పుకొని మరల వేరుగా నొక చాపపై కూర్చుండెడివారము. ఆ పని వలన మొదటిసారి వచ్చిన చెమటకంటె రెట్టింపు చెమటవచ్చి దేహము పరిశుద్ధము గాను, తేలికగాను ఉండెడిది. దేహమునం దెచ్చటెచట వ్యాధిచిహ్నము లధికముగా గోచరించునో అచ్చట విరివిగా ఆవిరిఁ బట్టుకొనుట కీ పద్ధతి చాల యనుకూలించినది. గాని ఆవిరిడబ్బాలు నాలుగైదు మాసముల కంటె హెచ్చుకాలము మన్నెడివిగావు. అవి తుప్పుబట్టి చిల్లులు పడిపోవుచుండుటవల్ల మరల విశ్వప్రయత్నముచేసి వానిని తయారు చేయించవలసి వచ్చినందున విసిగి చేయిదూర్చుటకు తగినంత చిన్నమూతి గల యొక మట్టి బుడ్డిని తెప్పించి దానికి చీనారేకుతో మూత నతికించి ఆమూతనుంచి మునుపటివలె గొట్టమును ఏర్పాటుజేసి బహుసౌలభ్యముగా నావిరినిఁ బట్టుకొనుచుండెడివారము. వ్యయ ప్రయాస లా మృణ్మయపాత్రవల్ల తొలఁగి పోయినవి. అంతటినుంచి వారమున కొకటి రెండుసార్లు, నీటియావిరినిఁ బట్టుకొనుట కేర్పరచుకొంటిమి.

[సశేషము.]

కార్తికవ్రతము

జ్యోతులు! జ్యోతులు!! జ్యోతులు!!! ఎక్కడచూచినా జ్యోతులే! ఈ జ్యోతులు కార్తికవ్రతము వలనచే వెలిగింపబడవలసిన ఆత్మజ్యోతుల బాహ్యరూపములు మాత్రమే. ఈ జ్యోతులను సందర్శించి సంతమాత్రమనసే ఎంత ఉత్సాహము!! ఎంత ఆనందము!!!

కార్తికవ్రత మాహాత్మ్యము స్కాందపురాణములో వివరింపబడి ఉన్నది. ఈ కథ పూర్వము శివునిచేత పార్వతికి చెప్పబడినట్లును దానిని సూతుడు మునీశ్వరులకు వివరించినట్లును వ్రాయబడి యున్నది.

బ్రాహ్మముహూర్తముననే మేల్కాంచి మహానదులలో గాని, చెఱువులలో గాని తుదకు నూతినీటితో గాని స్నాన మాచరించి శ్రీహరిని ధ్యానించి, తడిబట్ట విడిచి తెల్లని వస్త్రములను ధరించవలెను. తదుపరి దేహమంతయు విభూతి, చందనము మంత్రపఠన పూర్వకముగ ధరింపవలెను. అటుపిమ్మట నిత్యప్రార్థనాదికమును నిర్వర్తించవలెను. పురాణ శ్రవణము చేయవలెను. పిమ్మట వైశ్వదేవ మొనర్చి భోజన మొనర్చి మరల పురాణశ్రవణ మొనర్పవలెను. సాయంకాలమునందు దీపారాధన మొనర్చి దేవళమునకు బోయి పూజచేయవలెను. ఈ కార్తికమాసమున సోమవారమునకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యము కలదు. కార్తికసోమవార వ్రతమును ముఖ్యముగ చేయవలెను. ఈ వ్రతము బ్రహ్మ క్షత్రియ శూద్రులచే నిర్వర్తింపబడవచ్చును.

దీపదానము, వస్త్రదానము, ఫలదానము వీనిని గూర్చి ఎక్కువగ వ్రాయబడెను. దీపదాన మొనర్చునపుడు దాత "సర్వజ్ఞానప్రదమ్, సర్వసంపత్సుఖావహమ్ దీపదానమ్ ప్రదాస్యామి శాంతి రస్తు సదా మమ" అని పఠించవలెను.

కార్తికమాసములో వనసంతర్పణలు, భోజనములను గూర్చి కూడ చెప్పబడినది.

ఈ విధముగ కార్తికమాస మంతయు వ్రతదీక్ష వహించినచో పాప పరిమార్జన మగునని చెప్పబడినది.

మన హిందూమతమున ఆచారము, ఆరోగ్యము అవినాభావసంబంధమును కలిగి యున్నవి. ఉదయస్నానము ఉపవాసము మొదలగునవి అనారోగ్యమును నివారద్రోలి ఆరోగ్యమును ప్రసాదించును. వనభోజనముల నిర్దేశించుటలో గూడ ఎంతయు ప్రాముఖ్య మున్నది. ఎందుకనగా సంఘమునందు "నలుగురూ" కలసి సంతోషముగా కబుర్లు చెప్పుకొనుచు భోజనము చేయుటకు ఆరోగ్యకరమగు వృక్షచ్ఛాయల అవకాశము కలుగును.

కావున ఈ కార్తిక మాసమున కార్తిక వ్రత మాచరించి ఆరోగ్య భాగ్యమును బడయుదురుగాత!

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సమగ్ర వైద్య మాస పత్రిక

డిశంబరు
1940
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ.

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 [illegible]
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		విడి సంచిక రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 22	బెజవాడ. డిశంబరు 1940	సంచిక 12

ఆయుర్వేదాన్ని నిందింపవద్దు 4

డా॥ కొణిజేటి కోటీశ్వరరావుగారు, ఎ. ఎల్., ఐ. యం. (వినయాశ్రమం)

[వరుసగా సెప్టెంబరు, అక్టోబరు, నవంబరు సంచికలలో ఇందుకు సంబంధించిన వ్యాసము లున్నవి. ఇది నాలుగవది. జనవరి సంచికలో సంపాదకుని జవాబుండును. ప్ర. సం.]

నవంబరు నెల ప్రకృతి పత్రికలో 'ఆయుర్వేదాన్ని నిందింపవద్దు' అని డా॥ యం. వి. శర్మ యల్. ఐ. యం. గారు వ్రాసిన వ్యాసమును చూచినాను. ఆ వ్యాసములో ఆయుర్వేదమును ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకు లగు శ్రీ డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు నిందించినటులను, అద్దానికి డా. యం. వి. శర్మగారు, చాల పరితాపము చెందుచున్నటులను చదువగలిగితిని. డా. యం. వి. శర్మగారు వ్రాసిన వ్యాసమునుబట్టి చూడగ ఆయుర్వేద వైద్యులమని చెప్పుకొనుచు, వైద్యులు చేయు అక్రమవైద్యపద్ధతులను మాత్రము శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు నిందించియుండినటులను ఆయుర్వేదము నెంతమాత్రము నిందించనటులను స్పష్టపడుచున్నది. శ్రీ పు. వెంకట్రామయ్యగారి జవాబును బట్టి చూడగ శ్రీ డా. యం. వి. శర్మగారికంటె శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికే ఆయుర్వేదమునం దెక్కువ యభిమానము కల దని స్పష్టపడుచున్నది.

ఆయుర్వేదములోని Fundamental principles (ప్రధాన మూలసూత్రములే) ప్రకృతి సూత్రము లని వేరుగ చెప్ప బనిలేదు. యథార్థమైన ఆయుర్వేద మూలసూత్రములను, యిప్పటి ఆయుర్వేద వైద్యులందరు నాచరించుటలేదనియు, ప్రకృతి వైద్యులే కొంతవర కాచరించు చున్నటులను గ్రహించ వలసియున్నది. ఎటు లనగ రోగములు వచ్చిన తరువాత ఔషధములను తినిపించి చికిత్సచేయు చికిత్సా విధానములు ఆయుర్వేదములోని ప్రధాన మూల సూత్రముల కెంతమాత్రము సంబంధము కలిగించుకొనజాలవు. రోగములు

రాకుండ చేసుకొనునట్టి ఆరోగ్యసూత్రములను బోధించుచు, ఒకవేళ రోగములు వచ్చినను ఔషధములను సేవించే అవసరము లేకుండ గనే పంచ కర్మవిధానములతో బాహ్య చికిత్సలను బోధించునదే యధార్ధమైన ఆయుర్వేదము. అట్టి ఆయుర్వేదమునే మన పూర్వులు ఆచరించియుండిరి. ఆ విధానమునే యిప్పటి ప్రకృతి వైద్యులు ప్రకృతి వైద్యమనే పేరుతో నాచరించుచున్నారు. ఎంత కాలమువరకు మన పూర్వులు వండని పదార్థములను (పండ్లు, కాయలు, దుంపలు మొదలగునవి) తిని జీవించుచుండిరో యంతవరకు వారికి ఔషధ సేవతో నవసరము లేక పోయినది. ఒకవేళ నవసరము కలిగినను పంచకర్మవిధానములతోను, యోగాసన సాధనములతోను, రోగములను కుదుర్చుకొనుచుండిరి. మన పూర్వులు యెప్పటినుంచి పదార్థములను వండి తినుటకు ప్రారంభించిరో, యప్పటినుంచి రోగములు ప్రజలను బాధించడ మభివృద్ధియగు కొలది కాలక్రమముగ, మాత్రలను, చూర్ణములను, వటుకములను, ఆసవారిష్టములను, ఘృతములను, కషాయములను, నుపయోగించుచు, క్రమేణ రస, విష గంధక, లోహ పాషాణాదులనుగూడ ఔషధములుగ తయారుచేసి యుపయోగించుకొనుచుండిరి. ఆయుర్వేదములోని ప్రధాన సూత్రములను పోగొట్టి, కేవల మౌషధ చికిత్సా భాగమునే ఆయుర్వేదశాస్త్ర మని చెప్పుకొనునట్టి ఆయుర్వేదవైద్యులను, వారు చేయు అక్రమ చికిత్సా పద్ధతులను మాత్రము శ్రీ పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు నిందించిరే కాని, ఆయుర్వేదము నెంత మాత్రము నిందించియుండలేదు. పై వివరించిన విధముగ ఆయుర్వేదముయొక్క ప్రధాన మూల సూత్రములే యిప్పటి ప్రకృతి సూత్రములుగ నున్నందున "సాంకర్యములేని ఆయుర్వేద వైద్యము, ప్రకృతి వైద్యమే యని శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి దృఢాభిప్రాయమై యుండును. ఆయుర్వేదము మహాసముద్రము వంటిది గనుక త్రిదోష సిద్ధాంతముగాని, మరేయితర శాస్త్రీయ చికిత్సా విధానములుగాని, తెలియని వైద్యులు సయితము కొన్నికఠిన రోగములను జయప్రదముగ కుదుర్చుచున్నారు. ఆయుర్వేదములోని యొక్కొక్క యోగము అనేక రోగములను హరించునట్టి యపూర్వశక్తులను కలిగి యున్నందున వైద్యునియొక్క శక్తి సామర్థ్యములతో పనిలేక పోతున్నది. అందువల్ల నశాస్త్రీయముగ చికిత్సచేయు వైద్యులు ప్రబలుచున్నారు. లక్ష్య, లక్షణ సమన్వితముగ గురుశాలలయందు చదివిన వైద్యులును, మహా పండితులును, కూడా శాస్త్రీయ చికిత్సలను చేయుటమాని, జ్వరము వచ్చినవారికి విరేచనమాత్ర నివ్వడమును, విరేచనము లని వచ్చినవారికి నల్లమందు కలసినమాత్ర నివ్వడమును, చలిజ్వరమని వచ్చినవారికి క్వైనా మాత్రల నివ్వడమును, సాగించుచున్నారు కాని పంచకర్మ విధానములతో చికిత్సించువారు నూటికిపదుగురైనను కానరాకుండిరి. త్రిదోష సిద్ధాంతములను గురించి గ్రంధములయందు చదివినట్టి వాటిని మాత్రము చిలుక పలుకులుగ పలుకుచుందురేగాని, వాటి నాచరణయందు పెట్టి యనుభవ పూర్వకముగ చికిత్సించు వారరుదైరి. నాడినిగాని, మూత్ర పురీషములనుగాని,

యొక్కొక్క దానినే ప్రత్యేకముగ పరీక్షించి రోగనిర్ణయము చేయువారు మచ్చునకుకూడా కానరారైరి. ఈ కాలములో ఆయుర్వేద వైద్యులని చెప్పుకొను వారిలో శాస్త్రీయ చికిత్సలను చేయువారు నూటికి పదుగురైనను లేరని చెప్పునట్టి దుస్థితి కలిగియుండగ అశాస్త్రీయవైద్యులను శ్రీపుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు నిందించి రనే పరితాపము మన డాక్టరు యం. వి. శర్మగారి కేల కలుగవలయునో తెలియకున్నది. పూజ్యులగు శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి వంటి మహనీయుని నిందా వాక్యముల వల్ల మన బుద్ధిమాంద్యమును తొలగించుకొని అశాస్త్రీయముగ వైద్యములను చేయుచు ప్రజల యారోగ్యమునకు కీడు కలిగించడమే కాకుండ, శాస్త్రీయ ఆయుర్వేద వైద్యాభివృద్ధికి తీరని కళంకమును కూడా యాపాదించు చున్నామని లజ్జపడి, తాను నిరంతర శాస్త్రీయవైద్యావలంబకుడుగ నుండి, యితరులను కూడ శాస్త్రీయ వైద్యులుగ దయారుచేయుటకు, నిరంతర కృషి సలుపవలయునే కాని, నీవు లంజంటే, నీవు లంజ, నీ అమ్మలంజ, నీ అప్ప లంజ అనే విధానములో, శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారివద్ద ఆయుర్వేద శాస్త్ర పాండిత్యమున్నదా లేదా యని పరిశోధింప పూనడము, కొఱగాని పని యని తలంచవలయును. ఒకవేళ శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికి ఆయుర్వేద శాస్త్రమున చాలినంత పాండిత్యము లేకున్నను, అశాస్త్రీయ వైద్యులకు, బుద్ధి చెప్పుటకును, నిందావాక్యములను పలుకుటకును నర్హుడు కాడని ఆక్షేపించుట, వివేకము కాజాలదు. శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిని వైద్యశాస్త్రమున పరీక్షింప పూనుకొన్నచో ప్రత్యేకముగ నొక చోటికి వైద్యుల సభ నాహ్వానించి కొంత కాలమా సభలో నొకరి సామర్థ్యము నొకరు పరీక్షించుకొని తేలిన విషయములను పాఠకులకు నివేదించుట సమంజసముగాని, సముద్రమునకు యేతము వేయ పూనినటుల శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి వైద్య పాండిత్యమును గురించి పత్రికాముఖమున చర్చించుకొనుట సమంజసము కాదని నా తలంపు.

"సాంకర్యము లేని ఆయుర్వేదమే ప్రకృతివైద్యమనగా" నా ఉద్దేశ్య మేమంటే, రోగములు రాకుండ ఆరోగ్య నియమముల నాచరించుచు, ఒకవేళ రోగములు వచ్చినచో, ఔషధమును నెంత మాత్రము సేవింప నక్కర లేకయే, బాహ్యచికిత్స లనదగు పంచకర్మ విధానములతో చికిత్సించడమే ఆయుర్వేదములోని ప్రధాన సూత్రము లనియు, ఆ సూత్రములనే యిప్పటి ప్రకృతి వైద్యసూత్రకారులు ప్రకృతి వైద్యమని పాటించుచున్నారనియు, పైన వివరించియుంటిని. పంచకర్మవిధానములకును, యిప్పటి ప్రకృతి సూత్రములకును, కొన్ని విభేదము లున్నను, ఆ విభేదములను మనము పాటింప పనిలేదు. ఔషధ చికిత్సతో పనిలేకుండ బాహ్యకర్మలతో రోగములను నివారించు పద్ధతిలో రెంటిని సమన్వయపఱచటమే ప్రధానాశయము. ఈ యభిప్రాయమునే శ్రీ॥ పు॥ వెంకట్రామయ్యగారు వెల్లడించి యుందురు. ఆదిపురుషునియొక్క ఉద్దేశ్యము, పై విధానముతోనే, ఆయుర్వేదమును, సృష్టింప బడియుండును. వండిన పదార్థములను తినుచు కేవలము

ప్రకృతి విరుద్ధాహార విహారాదులను ప్రజలా చరించడ మభివృద్ధి యగు కొలది విచిత్రరోగ ములు ప్రబలడమున్ను, ఆ రోగములను సుల భముగ కనుగొనుటకు త్రిదోష సిద్ధాంతము నున్ను, ఆరోగములను నివారించుటకు, ఔషధ చికిత్సా విధానములున్ను, ధన్వం తరి, చరక, సుశ్రుత, వాగ్భటాది సూత్ర కారులు నూతనముగ కనిపెట్టి ప్రకటించి యుండిరి. ఆ విధాన మంతయు నిపుడాయు ర్వేదమనియే వ్యవహరింప బడుచున్నది. రోగ నిదానముతో పనిలేకుండ పంచకర్మ విధా నముతోనే యే రోగమునైన చికిత్సించు పద్ధతులును, అపక్వ పదార్థములను భుజించు పద్ధతులును, పూర్వకాలమున నుండినందున వారికి రోగనిదానములతో పనిలేదు. ఆ విధా నమే యిప్పుడు ప్రకృతి వైద్యులు రోగనిదా నముతో పనిలేకుండ అపక్వాహారముల సేవింప జేసి బాహ్యాచికిత్సాపద్ధతులతో చికిత్సించు చున్నారు. అందువల్ల యథార్థమైన ఆయు ర్వేద వైద్యమునకున్ను, యిప్పటి ప్రకృతి వైద్యమునకున్ను, చాలవరకు సంబంధ మున్నదిగాని, యిప్పుడు ఆయుర్వేదవైద్యులు చేయు వైద్యము యథార్థమైన శాస్త్రీయ వైద్యము కాదని తేలుచున్నది.

ఇప్పటి ప్రకృతివైద్యులు కూడ కొందరు చికిత్సాసౌకర్యముల కొఱకు ప్రధాన సూత్ర ములకు విరుద్ధముగ మూలికలతో దయారు చేసిన చూర్ణములను గాని, ప్రకృతి సిద్ధాంత ములకున్ను హోమోపతి సిద్ధాంతములకున్ను Fundamental Principles (మూలసూత్ర ములు) ఒకటే యను ఉద్దేశ్యముతో అవ సరము వచ్చినప్పుడు హోమోపతీ ఔషధ ములను కూడ ఉపయోగించు చుందురు. అందువల్ల యీ విధానము లన్నియు ప్రకృతి సూత్రముల లోనివని చెప్ప వీలుపడదు. అటులనే శ్రీ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు ఆయుర్వేదములోని ప్రధాన మూలసూత్ర ముల యొక్కయు, ప్రకృతి వైద్య మూల సూత్రముల యొక్కయు ప్రధానోద్దేశ్యము లొక్కటే యని రెంటిని సమన్వయ పఱచి యుండిరి. దానిని పట్టుకొని విధానములలోని విభేదములయొక్క సమన్వయములను విపుల ముగ బోధ పఱచమని ప్రశ్నించడము హాస్యాస్పదమగును. మఱియు తమ పాండిత్య ప్రభావమును వెల్లడించుటకూడా యగును. విస్తర భీతిచే యీ వ్యాసమును యింతటితో ముగించి తెలుపుకొనవలసిన కొఱవవాటిని ముందు పత్రికలో తెలుపుకొనెద మని మనవి చేయుచున్నాను.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - జమా ఖర్చులు. అక్టోబరు, 1940.

జమలు : వెనుకటి నిలవ 4-15-3 ప్రకృతి పత్రిక 36-12-0 పుస్తకములు 54-13-3 రంగుకాగితములు 2-8-6 రొట్టె పెట్టెలు 2-8-0 అద్దెలు 6-0-0 అడ్వాన్సులు 3-0-0.

ఖర్చులు : ప్రకృతి పత్రిక 5-11-6 పుస్తకములు 2-9-6 రంగుకాగితములు 7-8-4 మిసలేనియస్ 1-5-3 స్టేషనరీ 0-10-9 నౌకర్లు 24-12-0 జనరల్ పోస్టేజి 2-4-6 భరణములు 33-12-8 అడ్వాన్సులు 28-11-3

నిలువ : 3-3-3.

పి. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

రొంప: జలుబు

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, వేటపాలెం.

[చీటికీ, మాటికీ జలుబుచేసేవారికి క్షయ, ఉబ్బసము రావచ్చును. ఈ వ్యాసములో జలుబును సులభముగా రాకుండా చేసుకొనే మార్గములను వ్యాసకర్తగారు ఉపదేశించారు.]

సాధారణంగా శీతాకాలం ప్రారంభము కాగానే, ప్రతివారు జలుబుతో బాధ పడుతుంటారు. ఇది యెక్కువ అపాయకరమైనదగా కనిపించదు గనుక, దీనిని లక్ష్యం చేయకుండా తిని తిరుగుతుంటారు ప్రజలు. జలుబు చేసినపుడు సరియైన చికిత్స చేయకపోవడం వల్లనూ, మరల మరల రాకుండా తగిన ఆరోగ్య విధులను ఆచరించక పోవడంవల్లను, జలుబు ముదిరి క్షయ, ఉబ్బసం, వాయునాళికా దాహం, పీనస, శిరోవాతం మొదలగు దీర్ఘ సంకటములలోనికి దిగి, నానా అవస్థలు పడుచున్నారు. కాబట్టి జలుబు రావడానికి కారణాలు, దానికి తగిన చికిత్సలు, మరల రాకుండా ఆగే మార్గాలు తెలిసికొని ఆచరిస్తే ఇతర బాధలు రావు.

తుష్టిగా మూడుసార్లు భోజనం చేసి, చిక్కినపు డెల్ల ఫలహారాలు చేస్తూ, కడుపులో నీరు కదలకుండా కూర్చొనేవారికే దీనివల్ల బాధలు. కడుపునిండా అన్నం లేనివారికీ, ఏక భుక్తాలు చేసేవారికీ, ఉపవాసాలు చేసేవారికీ, ఎండకు చలికి లక్ష్యం చేయనివారికీ, కాయ కష్టం చేసేవారికీ, దీనివల్ల భయమే లేదు. ప్రజలకు శీతాకాలంలో నీ రెక్కువ త్రాగ వలసిన పని లేదు గనుక, అన్నము ఎక్కువ పరిమాణం తినవలసి వస్తున్నది. కూర, కాయ, పాలు, పెరుగు, సమృద్ధి గనుక పదార్థం ఎక్కువ లోపలికి పోతుంది. కాయకష్టం చేస్తే తప్ప చెమట పట్టనే పట్టదు. ఎండాకాలములోనో-దాహమధికం గనుక, నీరెక్కువ త్రాగి అన్నం తక్కువ తింటాము. చెమట విపరీతంగా పట్టి మాలిన్య మంతా వెంట వెంట వెళ్ళి పోతుంది. అందువల్ల చలికాలంలో వలె వేసవికాలంలో అంతతరచుగా జలుబుచేయదు. జలుబు ఎండాకాలంలో చేయనీ, శీతాకాలంలో చేయనీ, దీనికి ముఖ్యకారణం తిండిపోతుతనమే. ఆకలి తెలియకుండా, వేళ తప్పకుండా, పదార్థాల రుచిని బట్టి ఎక్కువ తినడమే దీనికి పునాది. సోమరితనం రెండవ కారణం. విరేచనం చక్కగా అవుతుందని చెపుతారుగాని, తరచుగా జలుబు చేసేవారికి తప్పకుండా మలబద్ధకం ఉండి తీరుతుంది.

చన్నీళ్ళ స్నానంచేస్తే పచ్చిందని కొందరు, చలిగాలిలో తిరగడంవల్ల వచ్చిందని కొందరు, నిమ్మకాయ తింటే వచ్చిందని కొందరు సాకు చెప్పుతారు. జలుబు చేయడానికి ఇవి కారణాలుగా ఉంటే, కార్తిక స్నానాలు చేసేవారు; మాఘస్నానాలు చేసేవారు కప్పుకోను గుడ్డ లేకుండా మంచులో నిద్రపోవు ఏనాదియెరుకలు, విరామములేని రొంపతో బాధపడవలసినదే యుండును. కాని వీరందరికి తరుచుగ జలుబు చేయదే. వేడినీళ్ళ స్నానాలు చేస్తూ, కంబళ్ళు కప్పుకొని వెచ్చగా నిద్రపోవువారినే విడవకుండా బాధ పెడుతున్నది. ఏమి కారణము? శరీర మంతా మాలిన్యంతో పూర్తిగా నిండిపోయిన పరిస్థితులలో చలిగాలి తగిలినా, చెన్నీళ్ళు తగిలినా, నిమ్మకాయ

తిన్నా వెంటనే జలుబు చేస్తుంది. చలిగాలి, చన్నీళ్ళు, చింతకాయ, వాక్కాయ, నిమ్మకాయ మొదలైనవి శరీరమును శుద్ధిచేయడానికి ఏర్పడిన ప్రకృతి సిద్ధము లగు ఔషధములు. మానవులను బాధించడానికి సృష్టి కాబడినవి కావు. ఈ రోజులలో ఇటువంటి బాధలు రాకుండా కాపాడుకోటానికి కార్తికస్నానాలు, ఏకభుక్తములు, ఉపవాసములు, ఫలాహారములు ఏర్పడినవి. శీతాకాలం బహుమాంద్యమైన రోజులు గనుక, మాలిన్యం చేరకుండా కాపాడుకోటానికి మన పెద్దలు ఏర్పాటు చేశారు.

మలవిసర్జన చక్కగా జరుగ నందువల్లనూ, చెమట సరిగా పట్టకపోవుటవల్లనూ, శరీరంలో నిలబడే మాలిన్యాన్నంతా ప్రకృతి నాసికా ద్వారమున బహిష్కరించుటకు ప్రయత్నం చేస్తుంది. దీనినే జలుబు,రొంప, శైత్యము అని వివిధమైన పేర్లతో పిలుస్తారు. జలుబు చేస్తే శరీరం బహువేగముగ శుద్ధి అవుతుంది. శరీరారోగ్యమునకు ఏర్పడిన తరుణ వ్యాధులలో ఇది ఉత్తమ మైన దని చెప్పవచ్చు. ఎందువల్లనంటే ఎక్కువ బాధ పెట్టకుండా శరీరాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. నయమైన వెంటనే మరల చత్తా, చదారం తినకుండా ఉంటే, శరీరానికి తగినంత పరిశ్రమ యిస్తుంటే మళ్ళీరాదు. తిండిపోతులకు యీ సంగతి తెలియదు గనుక చిక్కిందెల్ల తింటూనే ఉంటారు. చీటికి మాటికి జలుబు చేస్తూనే ఉంటుంది.

శ్వాసకోశములు బహుసున్నితమైనవిగనుకను, ఇతరమార్గముల బహిష్కరింప బడవలసిన మాలిన్యం ఈ మార్గమున బయలుదేరుటవల్ల శ్వాసకోశములకు పని యధికమై, శక్తి తగ్గిపోతుంది. స్వాభావిక చికిత్సా పద్ధతు లవలంబించి, మాలిన్యాన్ని వెడలగొడితే శ్వాసకోశములు చెడిపోవు. జలుబు చేసినపుడు తాత్కాలిక బాధలను తగ్గించుకోటానికి నస్యం పీల్చి కొందరు, నల్లజీలకర్ర పీల్చి కొందరు, మిరియపు పొడి వేడినీటిలో వేసి త్రాగి కొందరు తంటాలు పడతారు. వేడి పదార్థాలు అవసరమని ఆవకాయ, వేడిపాలు ఉపయోగిస్తారు. జలుబు అనునది ఒక వ్యాధిగా లెక్కజేయరు గనుక, వేళ తప్పకుండా తింటూనే ఉంటారు. అందువల్ల మాలిన్యం శ్వాస కోశములలో వాయు బిలములయందు కొంత, వాయునాళికలయందు కొంత, స్వరపేటికయందు కొంత, నాసికయందు కొంత, కర్ణద్వారములయందు కొంత, శిరమునందు కొంత నిలబడి కఠినమై వివిధ దీర్ఘసంకటములు ఏర్పడుచున్నవి. తరుచుగా జలుబు చేయుట వల్ల ఒకనికి చెముడు వస్తుంది, ఒకనికి పీనస వస్తుంది, ఒకనికి శిరోవాతం వస్తుంది, ఒకనికి క్షయ వస్తుంది, ఒకనికి ఉబ్బసం వస్తుంది. కాబట్టి జలుబును నిర్లక్ష్యభావంతో చూచే వారికే యీ గతులు పడుతవి.

జలుబు చేయటానికి ఒకటి రెండు రోజులు ముందే సూచనలు కనుబడుతవి. ఆకలి లేకపోవడము, విరేచనం సాఫీగా కాకపోవడము, బద్ధకం, తుమ్ములు, గొంతునొప్పి యీ లక్షణాలు కనిపిస్తవి. జలుబు లక్షణాలు కనిపించిన తత్క్షణమే యీ దిగువ స్వాభావిక చికిత్సలు చేసేయెడల, 24 మొదలు 48 గంటలలో పూర్తిగా తగ్గి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. చికిత్స ప్రారంభించటం ఎంత ఆలస్యం అయితే నివారణ కావడం అంత ఆలస్య మవుతుంది.

జలుబు లక్షణములు కనుపడిన క్షణమే ఆహారం పూర్తిగ మానవలెను. ఘనపదార్థములుగాని, ద్రవరూపమగు ఆహారములు గాని తాక కూడదు. పాలుగాని, కాఫీగాని, టీగాని, ఓవల్ టిన్ గాని, హార్లిక్సుగాని ఏవియు పనికిరావు. పాలు తేలికయైన ఆహారమని, కొందరుపయో గించెదరు. కాని పాలు శరీరాన్ని పోషించక పోగా, మాలిన్యాన్ని పెంచుతవి. పాలు తరుణ వ్యాధులలో ఉపయోగించనే కూడదు. గంట గంటకు త్రాగ గలిగినన్ని చల్లని మంచితీర్థ మును త్రాగుచుండవలెను. మధ్య మధ్య కొన్ని పర్యాయములు వేడినీరు పుచ్చుకొను చుండిన జీర్ణకోశము త్వరితముగ శుభ్రపడును. ఇష్టమున్నచో నీళ్ళలో కొంచెము కొంచెము నిమ్మరసము పిండుకొని త్రాగుట శ్రేష్ఠము. జలుబు పూర్తిగ తగ్గి ఆకలి కలిగేవరకు నీరు త్రాగుచుండిన, 2 రోజులలోనే పూర్తిగ తగ్గి పోవును. ఇంత కఠినోపవాసము చేయుటకు భయపడువారు ఫలరసములను కొద్ది పరిమాణ ములో తీసికొనవచ్చును. కాని ఫలరసములు తీసికొనుచుండిన చికిత్స ఆలస్యమగును. కఠినో పవాసము చేయుట ఉత్తమమైన పద్ధతి.

(2) ఉదయము, సాయంకాలము వెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. ఆకలి గలిగి అన్నము తినువరకు ఉదయ సాయంకాలము లలో చేసి తీరవలెను.

(3) ఉదయము ఎనిమాచేసిన తరువాత భరించ గల వేడినీటిలో సర్వాంగ తొట్టిస్నానము రోగి బలమునుబట్టి 10 మొదలు 15 నిమిష ములు చేయవలెను. తొట్టిలో చేయుట శ్రేష్ఠము. తొట్టి సిద్ధముగ లేనివారు మామూలు కంఠస్నానము చేయు నటుల పీటమీద కూర్చొని, చెంబుతో ముంచి పోసుకొనవచ్చును. భరించ గల వేడినీటి నుప యోగించవలెను. శరీరమం దన్ని భాగములు తడియునట్లు పోసుకొనుచుండవలెను. తొట్టి లోచేసినయెడల అన్ని భాగములు సమానముగ తడియును. ఉష్ణోదక స్నానము చేయుటకు ముందు 5,6 గుక్కలు మంచినీరు త్రాగి, తలను, ముఖమును చల్లని నీటితో తడుపుకొన వలెను లేదా నెత్తిమీదను, ముఖముమీదను చల్లని తడిగుడ్డ నుంచుకొనవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన తలనొప్పిగాని, తల తిరుగుట గాని రాకుండ ఆపును. ఈ స్నానమైన వెంటనే లేచి తుడుచుకొని, కంబళి కప్పుకొని సుమా రొకగంటకాలము, గాలి తగులనిచోట పరుండ వలెను. నెమ్మదిగ శరీర మంతయు చెమట పోయును తరువాత లేచి తడిగుడ్డతోగాని, స్పాంజితోగాని శరీరమును శుభ్రపరచు కొన వలెను. ఈ స్నానము దినమునకు ఒకపర్యా యము చేసిన చాలును. జలుబు తీవ్రముగ చేసినపుడు 3,4 దినములు వరుసగా నిత్యము ఒక్క పర్యాయము చేయవలెను.

ఈ స్నానమునకు బదులు బాష్పస్నానము చేసిన త్వరితముగ చెమట పట్టి బాధలు ఉపశాంతి యగునుగదా యని ప్రశ్నలు బయలుదేర వచ్చును. ఈ రెంటికి గల భేద మేమనగా:—ఉష్ణోదకపుతొట్టిస్నానము చేయు నపుడు రక్తము ప్రతి సూక్ష్మరక్తనాళము గుండ ప్రవహించును. సమస్త శరీరావయవ ములలోనికి రక్తము ప్రవహించును. బహి ష్కార్యావయవములకు చైతన్యము నిచ్చును. ప్రేవులయం దున్న మలమును సడలించును. చర్మముయొక్క కాఠిన్యమును తగ్గించి, ప్రతి

స్వేదరంధ్రిమును శుభ్రపరచును. శ్వాసకోశ ములు మొదలుగా గల అంతరవయవము లలో రక్తపుబత్తిడిని (Congestion) తగ్గించును. ప్రతిస్వేదరంధ్రిముగుండ మాలిన్యము తొలగిపోవును.

బాష్పస్నానము వలన ఇన్ని ఫలితములను పొందజాలము. తొట్టిస్నానములోవలె ఆవిరి ప్రతిసూక్ష్మభాగమునకు సమానముగ తగులదు. అంతర్భాగములనుండి మాలిన్యము వెలువడ జాలదు. ఆవిరి శరీరమునకు తగిలినపుడు నీరుగా మారును. ఆవిరిస్నానము చేయునపుడు శరీరముపై కనుపించు తడి యంతయు చెమట యని భ్రమించెదరు; ఆ తడి యంతయు నీటి బిందువులు. చర్మమునకు దిగువనుండు కేశనాళికలలోని మాలిన్యము మాత్రము కొంత వెలువడునుగాని, అంతర్భాగము లందుండు రోగపదార్థమును బహిష్కరింప జాలదు. కాబట్టి దీనికంటె ఉష్ణోదక స్నానమే ఉత్తమమైనది.

ఈ రెంటికంటె ఆతపస్నాన మెందుకు చేయరాదు ? రాత్రులయందుగాని, మబ్బుపట్టినపుడుగాని ఆతపస్నానము చేయుటకు వీలు లేదు. తరుణవ్యాధులలో రోగి చర్మము మాలిన్యముతో నిండి బిగుసుకొని యుండును. సులభముగ రోమకూపములు వికసించుట కవకాశ ముండదు. అందు వలన ఆతపస్నానము చేయునపుడు చెమట పట్టనిచో, బాధలు పెద్ద వగును. రోగి ఆవేదన పడును. ఒకనికి జలుబు చేయగా ఆతపస్నానము చేయించినాను. ఎండ తీవ్రముగ నున్నది. 20 నిమిషములు పరుండిన చెమట రాలేదు. వెంటనే లేవదీసి స్నానము చేయించితిని. ఆ దిన మంతయు విపరీతమైన దగ్గుతోను, జలుబు తోను, తలనొప్పితోను బాధపడినాడు. కొంచెము జ్వరముకూడ వచ్చినది. ఆ మరు దినము ఉష్ణోదకపు తొట్టి స్నానము చేయించగా బాధ లన్నియు ఉపశమించినవి.

ఒకరోగి వయస్సు 26 సం॥. అతనికి విపరీతముగ రొంపపట్టి 104^{o} F జ్వరము తగిలి, న్యుమోనియా లక్షణాలు కనిపించినవి. చాల బాధ పడుచుండెను. ఈతడు స్థూలకాయుడు, బలిష్ఠుడు, చిన్నవాడు అయినందున, ఇతనికి భరించ గల వేడినీటిలో సర్వాంగ తొట్టి స్నానము 20 నిమిషములు చేయించినాను. స్నానమైన వెంటనే ముతక తుండుగుడ్డను చన్నీళ్ళలో తడిపి, శరీరమంతయు మర్దన చేయించి, వెంటనే 2 పర్యాయములు ఎనిమా చేయించినాను. మలము విపరీతముగ వెడలిపోయినది. న్యుమోనియా లక్షణాలు వెంటనే ఉపశాంతి నొందినవి. జ్వరము 100^{o}F లకు దిగినది. మరుదినము నార్మలుకు వచ్చినది. 3 దినములు కఠినోపవాసము చేయించి, 4 వ దినమునుండి ఫలరసము లిప్పించి తరువాత అన్నము పెట్టించినాను.

N B ఉష్ణోదకస్నానము, హృదయకోశసంబంధమైన వ్యాధు లున్నవారు, మూత్రపిండ మూత్రాశయ వ్యాధు లున్నవారు, బలహీనులు, శుష్కించినవారు, వృద్ధులు చేయరాదు. చేయవలసి వచ్చినపుడు 100^{o} F వేడి గల నీటిలో 15 నిమిషములు చేయించవచ్చును.

నా స్నేహితునికి ఉబ్బసవ్యాధి సంభవించి తరచుగ జలుబు చేయుచుండును. దగ్గుతో నిద్రలేక రాత్రులయందు విపరీత మైన బాధ

పడుచుండును. జలుబు చేసినపుడు 2 రోజు లుపవసించ మని ఎంతచెప్పినను వినక మామూలుగ తిని బాధపడుచుండును. ఒకసారి జలుబు చేస్తే 15-20 రోజులవరకు వేధించును. 2 రోజు లుపవాసము చేయుట కంటె 20 దినము లహోరాత్రులు బాధపడుట అతనికి సుఖముగ నున్నది కాబోలు.

జలుబు లక్షణములు తగ్గిన వెంటనే అన్నము తినక, 4 దినములు ఫలాహారము చేయవలెను. తరువాత అన్నము తినవచ్చును. తరచుగ జలుబుచేయువారు, ఏక భుక్తము నభ్యాసము చేయుట మంచిది. రాత్రులయందు రసవంతమగు ఫలములను తినవచ్చును. అట్లు చేయజాలనివారు వారమున కొకరోజు ఉపవసించుట మంచిది. గడ్డకూరలు, పప్పుపదార్థములు, పెరుగు, పాలు, చిరుదిండ్లు పూర్తిగ మాని, వారమునకు ఒకటి రెండు పర్యాయములు ఎనిమా చేయుచూ, శరీరమునకు అలసట గలుగుటకు, సూర్యనమస్కారములుగాని, ఇతర తేలికయైన వ్యాయామముగాని నిత్యము చేయుచుండిన జలుబు చేయనే చేయదు. ఇతర బాధలు కలుగనేరవు.

సజీవాహారము

డా॥ గంగాసాహే, డి. బి ఐ. లాంస్ ఏంజలీస్.

అనువాదము : వి. శ్రీనివాసశాస్త్రి.

జీవశక్తి మన దేహములలో సులువుగా సుఖకరముగా యెప్పుడైతే ప్రసరించునో అట్టి దశకే ఆరోగ్య మని పేరు...................ఆటంకముగాని, అవాంతరముగాని కల్గిన దానిని పోగొట్టుటకై వ్యాధి కలుగును.

ఆహారము సజీవమై యుండవలెను. ఆహారమునందలి జీవశక్తి సూర్యకాంతి కలియగా విటమిన్ అగును.

ప్రకృతి ఆరోగ్యమునే యిచ్చును

ప్రకృతిమాత మనకు ఆరోగ్యమునేగాని రోగము నివ్వ లేదన్న సంగతి నేను మొట్టమొదటగా తెల్పదలచిన విషయము. సూక్ష్మజీవులు, అపరిశుభ్రమైన దుస్తులు, ఇండ్లు వీటివలన రోగము వచ్చునన్న అభిప్రాయమునకు ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రమం దెచ్చటను తావే లేదు.

జీవశక్తిచేయు పని ఏమిటి ?

ప్రపంచమునందున్న ప్రతివస్తువును నిల్పునదిగా జేయునది జీవశక్తియనియు, దానిని సరియైన కట్టుబాట్లలో నుంచునది జ్ఞానమనియు,మన మందర మెరిగిన విషయమే. ఈ జీవశక్తి జీవము లన్నిటియందును చూడనగును. దీనినిలుకడ వైద్యశాస్త్ర మెంత ఒప్పుకొనకపోయినప్పటికినీ, మేఘము లడ్డున్నప్పటికిన్ని యే విధముగా సూర్యుడు తన కిరణముల ప్రసరింపజేయుచున్నాడో, అటులనే యీ వైద్యశాస్త్ర మెంత అడ్డుగా నిల్చినప్పటికి, యీ జీవశక్తి తనవిధిని తాను నిర్వర్తించుచునే యున్నది. మనిషి ఆలోచనాశక్తి సహజముగా కలిగి యున్నాడు. దీనివలన యితడు కనబడుదాని నుంచి కనబడనిదానిని కనిపెట్టగలడు. తెలిసిన విషయము నుంచి తెలియనివిషయము వశీకరించుకొనగలడు. ఈ జీవశక్తి మన దేహములలో సులువుగా; సుఖకరముగా యెప్పుడైతే ప్రసరించునో, అట్టిదశకే ఆరోగ్యమని పేరు. కాని తన ప్రచారంలో ఏ విధమైన అటంకము గాని, అవాంతరముగాని కల్గిన, దానిని పోగొట్టుటకై వ్యాధి యను పేరుతో తన బలము,పట్టుదల నంతయు నుపయోగించును. ఈ జీవశక్తియే అప్పుడనేక రకములుగా వైద్యశాస్త్రముచే పిలువబడవచ్చును. ఇన్ఫ్లుయెంజా, ప్లేగు, కలరా, సవాయి, క్షయము యింకా యెన్నో విధములుగా పిలువబడవచ్చును. తన కడ్డముగా వచ్చిన ఆటంకమును జీవశక్తి పరిమార్చునప్పుడు మనకు నొప్పి లేక బాధ కలుగవచ్చును.

జీవశక్తి కంత కోపమువచ్చునట్లు, తనను మడియించుటకు తగినశక్తిని తీసుకొనునట్లుగా చేయు ఆటంక మెట్లేర్పడినది? స్వాభావికమైన ఆహారములనుగాక అస్వాభావికమైన ఆహారములను శరీరము పొందినది గనుక అనుకోనటువంటి, విరుద్ధమైనటువంటి, హానికరమైనటువంటి పరిస్థితులు యేర్పడి పైజెప్పిన ఆటంకమునకు హేతువగుచున్నది. మన శరీరనిర్మాణమునకు కావలసిన పదార్థమేది? ఆహారము. అనగా ప్రతి అవయవమునకు తగిన బలమిచ్చి పనిచేయించునది ఆహారమైయున్నది. కాని దేహము తప్పు డాహారముచే పోషింపబడిన, దానివలన ఒకవిధమైన విష ముద్భవించి శరీరములో హానికరమైన పరిస్థితుల పుట్టించుటకు హేతువగును. దేహమునకు తగిన ఆహారము నిచ్చినయెడల జీవశక్తి ప్రతి అవయవమునందు ప్రచారము సాగించుచు, శరీరమున కొక విధమైన ఆరోగ్యము కలుగజేయును. శరీరము తగని ఆహార మిచ్చిన ఫలితముగా నేర్పడిన హానికరమైన పరిస్థితులను జీవశక్తి యెక్కువగాని తక్కువగాని శక్తితో యెదుర్కొని రూపుమాప ప్రయత్నము చేయును. ఆ ప్రయత్నములో మనకు బాధ లేక రోగము కలుగవచ్చును. రోగమును ఆహారము నయముచేయు దను విషయము బాగుగా జ్ఞాపక ముంచుకొనదగినది. ఆహారము దేహమునందు జీవశక్తి ప్రచారముచేయుటకు సరియైన పరిస్థితులనుగాని హానికరమైన పరిస్థితులనుగాని కల్పించుటకే సాయపడుచున్నది.

సజీవాహారముయొక్క అవసరము

సజీవములుకాని పదార్థములు దేహమునకు సత్తువ ఇవ్వ

వని మనకందరకు తెలిసినదే. చిట్టెంకట్టిన బొగ్గును మరల నుపయోగించిన పొగయంత్రము నడువనేరదు. నిప్పు సెగచేసి జీవము తీసివేయబడ్డ సున్నమును కట్టుటకు వినియోగించిన ఆ భవనము చాలకాల ముండదు. 100 లేక 120 డిగ్రీలు వేడిగా కాచిననీరును మనము మొక్కలకు పోసిన అవిపెరుగవు. అటులనే వండి, నిప్పు సెగజూపి, ఆవిరిచేసి, పదార్థములలో గల జీవమంతయు పోగొట్టి, వాటిని శరీరములకు వాడినచో ఆ శరీరములు ఆరోగ్యవంతములుగా నుండక, వ్యాధిగ్రస్తము లగును. కనుక దేహమునకు ముఖ్యావసర మగు బలమును చేకూర్చవలెనన్న, తీసుకొను ఆహారము సజీవమై యుండవలెను.

సజీవమైన పదార్థసారము మనము ఆహారముగా గైకొను పదార్థములలో నుంచి దేహమునకు చేరవలయును. మన మే పదార్థమును ఆహారముగా గైకొందుమో అట్టిది జీవము కలదై యుండవలెను. మనము మన ఆహారమున కెంత వేడిని చూపుచున్నామో, అంతగా నది మార్పుజెంది, దేహమునకు చాలని శక్తి నిచ్చుచున్నది. ప్రకృతిమాత హస్తములలో తగు రీతిగా పెంచబడి, పెద్దచేయబడి, పండించబడిన పదార్థములకు దేహావసరమగు పదార్థములు అంటే మాంసకృతులు, కార్బొహైడ్రేట్లు, లోహపు ఉప్పులు, సూర్యప్రకాశమందు చాల కాల ముండును గాన తగు విధముగా యేర్పడిన విటమిన్లు యివ్వ సమర్థత గలదు. కాని ఆహారపదార్థములకు యెప్పుడైతే నిప్పుసెగ జూపినామో అప్పుడే సూర్యుని కాంతివలన గల్గిన సహజశక్తి, వానిలో గల స్వాభావికమైన ఉప్పులూ తగ్గి ఆ ఆహారము నిర్జీవమగు చున్నది.

విటమిన్ అంటే యేమిటి ?

వైద్యమన్న అశ్రద్ధచేయు యీ రోజులలో ఆ అశ్రద్ధను పోగొట్టి, దానియందు విశ్వాసము కల్గించుటకై వైద్య శాస్త్రము లాటిన్ భాషయందుగల "వైటా" (Vita) అంటే "బ్రతుకు లేక జీవము (Life) నుంచి తేబడిన 'విటమిన్' అను పదమును సృష్టించినది. ఆహారముగా గైకొనబడు పదార్థమును మనము వెచ్చజేసిన అది విటమిను రహితమగుచున్నది. ఆహారపదార్థములో గల వివిధభాగములకు సహజముగా ప్రకృతిమాతచే నీయబడ్డ జీవశక్తి వానిపై ప్రసరించు సూర్యకాంతి కలియగా నట్టి దానిని 'విటమిన్' అని పిల్చుచున్నారు.

సూర్యకాంతి వలన కలిగేమేలు

శాకములకు విలువ నిచ్చు 18 రకములైన సేంద్రియ లోహములను అవి వాటివేళ్ళమూలముగా భూమిలో నుండి పొందుచున్నవి. ఈ పదార్థములు తగిన విధముగా సూర్యకిరణ ప్రసారమువలన శాకములు, పండ్లు చమురు ధాన్యములు, పప్పుపదార్థములు మొదలగు వాటియందు తగు పరిమితిలో యిముడ్చబడినవి. అన్ని జంతువులకు మనిషితో సహా జీవించుటకు సూర్యప్రకాశము అవసరము. ఇట్టి ప్రకాశమునకు గల ఫలితమునకు గల సమానమైన ఫలితము సరియైన ఆహారములో నుంచి వీరు పొందుచున్నారు. అట్టి ఆహారము శరీరములోకి పోగా, అది శరీరములో గల వేడిమిచే దానిని దాని వివిధ భాగములలోనికి విభజించగా వచ్చిన సూర్యరశ్మి దేహమును పెంపొందించుటకు తోడ్పడును. సూర్యప్రకాశము దేహమునకు బలము, ఉత్సాహము, తేజస్సు, ఆరోగ్యము చేకూర్చును గాన ఇది జీవప్రకాశముగూడనై యున్నది. జంతువుశరీరము, మనిషిశరీరము, వీటికి సరిపూర్ణారోగ్యము కావలె నన్న ఈ రశ్మిని సజీవమైన ఆహారపదార్థముల గైకొని పొందవలెను. అల్పజంతువులయొక్క మాంసము సజీవమైన పదార్థములకు తర్వాత రెండవ తరగతిలోనికి వచ్చుచున్నది. ఎందువల్లనంటే యీ జంతువులు సూర్యరశ్మి నెక్కువగా నుపయోగించుచున్నవి. పచ్చిగడ్డిని తినుచున్నవి. కాని యిదే ఒకసాకుగా గైకొని మాంసము, ఆరోగ్యము నిచ్చు పదార్థమని పై జెప్పిన సజీవమైన పదార్థముల బదులు యిదే వాడవలె ననుట శుద్ధ తప్పు.

వండుటవలన కలిగే అనర్థములు

ఆహారపదార్థముల వండుటవలన, సూర్యరశ్మివలన గల్గిన ఫలితమును పోగొట్టుకొని, దేహపునిలుకడ కవసర మగు గుణముల విడనాడు కొనుచున్నవి. దీనిని బట్టి మన కిచ్చు ఆహారపదార్థములలో వాటిలో తగు రీతిగా, బయటి వాటి సహాయము నంగీకరించని, తమకు తామే దేహావసరమగు శక్తినివ్వ సమర్థత గల్గినటువంటి పదార్థముల నిముడ్చుటలో ప్రకృతిమాత సహజ తెలివి తేటలు వర్ణనాతీతము.

వండిన ఆహారమువలన కీడేమంటే అది మృదువుగాను, నాలికను మోసపుచ్చునదిగాను ఉండుటవలన కలిగే ఒకటినష్టము, దీనిని అధికముగా తినుటయే. ఆ ఆహార

ములో దేహమున కవసర మగు పదార్థములు విశ్లేషమై యుండుటవలన అది జీర్ణమగుటకు దానికిగల సహజశక్తి నశించగా దానిని జీర్ణింప జేయుటకు ఆ యా జీర్ణావయవములు తక్కిన శరీరభాగములనుంచి అంటే-కండరములు టిష్యూలు, నరములు మొదలైనవాటినుంచి తగిన శక్తిని పొందు టొక నిర్బంధ మైపోవును. అందువలన తక్కిన శరీరభాగములుఅంటే-కండరములు, నరములు, టిష్యూలు మొదలైనవి బలహీన మగుచున్నవి. వండిన ఆహారము సులభముగా జీర్ణము కానిది యగుటవలన, నిర్జీవములుగా చేయబడిన మాంసకృత్తులు, చెల్లాచెదరైన లవణములను దేహావయవములు అంగీకరించ నిరాకరించినవిగాన, అవి మోయు భారము రక్తవాహికలపై బడినది. కాని దేహావయవములు పోషింపబడవలసియున్నవి. అందువలన యివి కండరములు, నరములు, టిష్యూలనుంచి తమపోషణను పొందుచున్నవి. క్రమముగా నివి (కండరములు వగైరా) బలహీనత పొందుచున్నవి. ఇవి బలహీన మగుటలో ఆ యా యవయవములుగూడ బలహీన మగుచున్నవి. అందువలన దేహమందు యెదుర్కొన సమర్థత లేని క్షీణతయేర్పడి అనేకరకములగు బాధలకు, రోగములకు, అనుకోని చావులకు కారణ మగుచున్నది.

వండిన పదార్థములు ఉదరమందును, ప్రేగులయందును సూర్యరశ్మి సహజలవణముల లేమిడిచేత పెట్టైవలె పేరుకొనుచున్నవి. ఈ విధముగా పేరుకొనుట జీర్ణక్రియలో సంబంధముగల్గిన కండరములయొక్క, ప్రేగులయొక్క, గుండెయొక్క, ఊపిరితిత్తులయొక్క, యకృత్తుయొక్క, వృక్వకముయొక్క-మూత్రపిండములయొక్క-ముఖ్యముగా జననేంద్రియములయొక్క-పటుత్వమును తగ్గించుచున్నది. చివరకు దీనివలన రక్తప్రవాహ మంతయు భ్రష్టతజెంది అనగా యీ పేరుకొనుటతో గల్గిన నీచపువాయువు, విషముతోనింపబడి, దేహమునందు జీవశక్తి ప్రసరించుట కొక పెద్ద తిరుగుబాటు ఆటంకము యేర్పడు చున్నది.

వ్యాధి ఒక అవాంతరము కాదు

కాని ప్రకృతిమాత యీ విధముగా యేర్పడిన కుళ్ళు పదార్థము దేహమునం దుంచుకొనజాలదు. దేహములో యిట్టి పనికిరాని, హానికరమైనపదార్థ మేర్పడిన దానిని జీవశక్తిని తోడుగా (డాక్టరునుకాదు) తీసుకొని వెడలగొట్టుటయే ఆమె యుద్యోగము; జీవశక్తిగూడ సహాయమునకు లేనందున తనకు తానే ఆ కుళ్ళు పదార్థమును వెలువరించబూనును. కాన వ్యాధి వైద్యశాస్త్ర మనుకొనినటుల ఒక అవాంతరము కాదు. అది యేర్పడిన కుళ్ళుపదార్థమును పరిమార్చుటకు ప్రకృతిమాతచే దీవింపబడి ప్రయోగింపబడిన అస్త్రము. తదితర సాధనములకు పేరుకొనిన విషము లొంగకపోవుటచేత, దానిని పరిమార్చుటకై యితరుని సాయము కోరని గుణము గల 'రోగము' అనెడి వీరుడు దేహములో నుద్భవించుచున్నాడు. ఇంకో విధముగా చెప్పవలెనంటే వ్యాధి దేహానవసరపదార్థమును పోగొట్టుట కుపయోగింప బడిన మందు. ఆ మందుకు ఇంకొక మందువేసి, దాని తీక్ష్ణత తగ్గింపచూచుట శుద్ధ తెలివి తక్కువతనము. వ్యాధి (అంటే దేహమున కవసర మగు మందు) తినుట; త్రాగుట, శరీరములోని అవయవముల క్రిందివి మీదికి; మీదవి క్రిందకు లాగుటలో కుదురునని యనుటలో గల అవివేకము యింకొకడను కొనరాదు. ప్రమాదము తెచ్చునదైనను; ప్రమాదములేని రోగమైనను వాటిలోనే నయముకాగల విధాన మిమిడి యున్నది. కాన ఏ మందు; వేరు; ఆకు; ఆహారము; సీరమ్; టీకారసము చేతనైనను వాటి తీక్ష్ణత తగ్గింపజూడరాదు. రోగము ప్రకృతిపర మనియు; ప్రకృతి మాతయే పనిచేసినను అది మనిషి మేలుకొరకేగాని కీడుకొరకు కాదని ప్రతివాడును గమనించ వలయును. రోగనివారణ చేయవలె ననెడి భ్రమచేత; దానిని తాను కూర్చుకొన్న దారిని పోనివ్వకుండా మందులు, వేరులు, ఆహార మనెడి అడ్డముల నేర్పాటు చేసిన; ఆ వ్యాధి దీర్ఘరోగముక్రిందకు దిగి అప్పటికిగూడ ప్రకృతిచే ఆజ్ఞాపించబడిన విధముగా కార్యముల నిర్వర్తించకుండా మందులు, వేళ్ళు, ఆహారములు మరల అడ్డమువచ్చిన ప్రకృతి మాతకు గూడ సాధ్యము కాని పరిస్థితు లేర్పడి మృత్యువున కా దేహము బలి యగుచున్నది.

వ్యాధి కలిగినపుడు యెంత ఉపద్రవకరమైన పరిస్థితులు కలిగినను ఎట్టి బాధ పొందినను దేహములో పనికిమాలిన పదార్థము కలదనియు, దానిని వెలువరించుట ప్రకృతి చేయు యత్నములే గాని, వేరు కాదని గ్రహించ వలయును. ప్రకృతిమాత దేహమునకు అన్య పదార్థముల నుండి విముక్తి నిచ్చుటలో తన ధర్మము నెటుల నిర్వర్తిస్తున్నదో అల్ప జంతువుల అలవాట్లవలన గ్రహించ గలము. అల్ప జంతువులు (ఆవు, మేక, గేదె, గొఱ్ఱె

వగైరా) తమ దేహములో నేదో తప్పుడు వస్తు వున్నదని తెలుసుకొని ఆహారమును మానుచున్నవి. కనుక దేహము సరియైన పరిస్థితులలో లేనప్పుడు ప్రతివాడు ఉపవాస ముండవలెను. అట్లుపవాస మున్న యెడల దేహము కొంతవిశ్రాంతి తీసికొని దేహములో అస్వస్థతను పోగొట్టి స్వస్థతఁ జేకూర్చును.

సూక్ష్మజీవులు మిత్రులేగాని శత్రువులు కావు

రోగమును సూక్ష్మజీవులే కల్గించు నని కొందరు డాక్టర్లు చెప్పుటలో గల పాపము మరియొకటిలేదు. పై అభిప్రాయమే సరియైన దైన ప్రపంచమే ఉండెడిది కాదు. ఎందువల్లనంటే మనము పీల్చుగాలిలో లెక్కలేనన్ని సూక్ష్మజీవులు గలవు. గాలిలోని సూక్ష్మజీవుల దునుమాడు విధాన మెచ్చటను లేదు; ఆ గాలినే పీల్చి ఆరోగ్యవంతులముగా నున్నాము. కాన పై అభిప్రాయము దురభిప్రాయము, శుద్ధతప్పు. ఋజువుకానిది; వట్టి అవివేకమైనది. సూక్ష్మజీవులు రోగ కారణము లని తలచి వాటిని మడియింప జేయుటకు దిన వార పత్రికలలో అత్యద్భుతముగా ప్రచురించబడు ఔషధముల కొని అట్లు ప్రచురింపజేయు మోసగాండ్ల పెట్టెలను ధనపు సంచులతో నింపుటలో గల ప్రయోజన మేమి? నగర పట్టణ పరిపాలనా సంఘమువారెటుల నగర పట్టణములలో గల మురికిని పెంటలను పాకీవాండ్లను పెట్టి ఊడ్పించు చున్నారో అటులనే ప్రకృతిమాత సూక్ష్మజీవు లనెడి పాకీవాండ్లను నియమించి దేహమున గల అన్యపదార్థమును ఊడ్పించుచున్నది. దేహమునకు విషముగా, హానికరమైనదిగా, అనవసరమైనదిగా పరిణమించెడి యీ అన్యపదార్థమే యీ ఊడ్పుగాండ్ల ఆహారము. ఈ సూక్ష్మజీవులు రయే దేహభాగములో అన్య పదార్థము దాగియున్నదో అచ్చట మాత్రమే చేరి నివాసము లేర్పరచుకొని, తమ సంఖ్యను వృద్ధిపరచుకొనుచు, ఆ అన్య పదార్థమునే విందుగా గైకొనును. వండినపదార్థమును అమితముగా తిన్నప్పుడు యింకను యెక్కువగా సూక్ష్మజీవుల నాకర్షించునంత అన్యపదార్థ మేర్పడును. తక్కువ మొత్తములో వండిన పదార్థము పుచ్చుకొనువారి దేహములలో సూక్ష్మజీవుల నాకర్షించు సమర్థత గల అన్య పదార్థ మేర్పడక పోయినప్పటికీ, రోగ చిహ్నములు కనపడక పోయినప్పటికీ, నరముల, టిష్యూల, కండరముల పటుత్వమును తగ్గించుటకు ఆ అన్యపదార్థములో పుట్టే విషము చాలు.

సూక్ష్మ జీవులు ప్రతిచోటను గలవు; వాటినుండి తప్పించుకొన వలె ననుట శుద్ధ అవివేకము. అల్ప జంతువుల నివాసములు యెంతో మురికిగాను, అపరిశుభ్రముగాను ఉండి సూక్ష్మజీవుల కాకరములుగా నున్నవి. కాని సూక్ష్మజీవులు వాటి నేమి చేయుటలేదు. ఎందుచేత? సాత్వికజంతువుల దేహములలోని రక్తము క్షారవంతముగాను, నిష్కల్మషముగాను ఉండి సూక్ష్మజీవుల కనువగు పదర్థ మేదియు సమకూర్చుట లేదు. లోపలికి వచ్చినను తమ కనువగు పదార్థము లేకపోవుటచేత అవి అచ్చటనే మృతి నొందును. అటులనే సూక్ష్మజీవుల నిరోధులగు ప్రకృతిమాత సమకూర్చు పండ్లను, శాకములను మన దేహముల కందించిన, అవి రక్తమును క్షారవంతముగా నుంచి, సూక్ష్మజీవుల దండయాత్ర నరికట్టును.

మానవునికీ, జంతువులకూ, జలచరములకూ, వృక్షములకూ గల సంబంధము

చేపలు, తదితరములైన జలచరములు పుట్టక మునుపే వాటి కనువగు ఆహారమును ప్రకృతిమాత నీటిలో కల్పించిన దని చరిత్రవలన రూఢి యగుచున్నది. పక్షిజాలము లుద్భవించక పూర్వమే వాటి కనుకూలించు శాకముల ప్రకృతిమాత భూమిమీద పండించినది. పాలిచ్చి పెంచు పెద్దజాతులు భూమిమీదకు రాకపూర్వమే వాటి ఆహారముకొరకై ప్రకృతి వాటి కవసర మగు శాకముల, గడ్డి జాతుల చేకూర్చినది. చివరకు నాల్గవదశలో రుచిగల పండ్లు, కాయలు కాయించు పెద్ద పెద్ద వృక్షములు భూమియందు పుట్టినవి. కాని జంతువుల దేహనిర్మాణము ఆ చెట్ల పండ్లందుకొనుట కనుకూలముగా లేదు. కాలము గడచిన కొలది రకరకములైన జంతువు లుద్భవించి, వానిలో కోతులు. కొండముచ్చులు, గోరిల్లాలు తమ ముందున్న రెండుచేతులతోను వెనుకనున్న రెండు కాళ్ళతోను చెట్ల నెక్క సమర్థత గలవిగా నున్నవిగాన అవి చెట్లెక్కి పండ్లను తిన నలవాటు పడినవి. ఇంకను కాలము గడువగా కోతివలెనే రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులు కలిగి, కోతివలెనే శరీర నిర్మాణ మేర్పడి, కాళ్ళతో నడచి, చేతులతో పండ్ల నందుకొను మరియొక ప్రాణి భూమిపై జన్మించినది. దేవుని ప్రతిబింబముగా నేర్పడి, తక్కిన జాతులకంటె యెక్కువ తెలివి కలిగి, తాను సృష్టి కాకపూర్వమే తన ఆహా

రము వృక్షములమీద యేర్పరచబడిన దని తెలిసికొనిన ప్రాణి యీ మానవుడే.

పండ్లు దేహమునకు కావలసిన పదార్థములను తగిన పరిమితిలో యిచ్చునవిగా నున్నవిగనుక, మానవుడూ, యీ పండ్ల చెట్లూ చివరకాలమున (అంతే దగ్గరగా) జన్మించెను గనుక, ఆ కాలములో గల ఆడవారు, మగవారు, కొన్ని వందల సంవత్సరముల వరకు యీ పండ్లనే ఆహారముగా గైకొని యే విధమైన రోగమునకు, గురికాక వెయ్యి సంవత్సరములకు పైగా ఆరోగ్యవంతులుగాను, బలవంతులుగాను బ్రతికినారు.

మానవ సృష్టికి పూర్వమే వస్తువైతే అతని ఉపయోగము కొఱకు ప్రకృతి సృజించెనో అదేఅతనిది కాని, తక్కినవి అతనికి కాదు.

బిడ్డ పుట్టకపూర్వమే, బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బిడ్డకు కావలసిన పాలను, తల్లి పాలగ్రంథులలో ప్రకృతి సృష్టి చేసియున్న దను విషయము మన మెరిగినదే. ప్రాణు లుద్భవించక పూర్వమే ప్రాణులకు తగిన ఆహారమును ముందుగనే సృష్టించుటలో గల ప్రకృతిమాత దూరదృష్టినిబట్టి, నేలమీద బ్రతుకు జంతువులు, గాలిలో జీవించు జీవములు తమ తమ ఆహారములను పొందుటకు యెంత కష్టించుచున్నవో అంతకంటె మానవుడు యెక్కువగా కష్టించ నవసరము లేదని స్పష్టమైన ఋజువు కన్పడు చున్నది. మానవుడు సృష్టియైనప్పుడు ప్రకృతిమాత నిప్పును సృష్టించ లేదు. తనఆహారమును నిప్పుమీద తయారు చేసుకొనుట కే విధమైన అధికారమివ్వ లేదు. మానవ సృష్టికి పూర్వమే వస్తువునైతే అతని ఉపయోగము కొరకు ప్రకృతి సృజించెనో ఆ వస్తువే మానవునిదికాని తక్కినవి అతనికి కాదు.

సహజంగా మానవుడు దిగంబరి, దిగంబరిగా జన్మించినాడు. అప్పుడతడు కొన్ని వందల సంవత్సరములు ఎండకు, గాలికి తన దిగంబర దేహమును సోక నిచ్చి యెంతో ఆరోగ్యవంతుడైనాడు. ఇప్పుడు తాను గుడ్డ యెంత సొగసుగా కట్టనేర్చినను తాను ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండవలె నన్న పూర్వము తన దేహమున కెటుల ఎండ, గాలి సోకు టవసర మాయెనో ఇప్పుడు గూడ వానికంతే అవసరము. మానవునికి యెండ, గాలి అవసరము కాదనినచో, మానవునికి ప్రస్తుతము అవసరముగా కొన నగు దుస్తులు, వాటిని తయారు చేసే యంత్రములు కని పెట్టక మును వెన్నడో మానవజాతి అంతరించి యుండెడిది. ప్రకృతి నిబంధనముల ప్రకారము ప్రతి ఆడది, మగవాడు ఎండలో, గాలిలో స్వేచ్ఛగా తిరుగుచుండవలెను. దీనిని బట్టే జర్మనీ యంతా దిగంబరాశ్రమములతో నింపబడినది. ఈ అభిప్రాయమే కాబోలు ఇటలీ, ఫ్రాన్సు, అమెరికాలను క్రమముగా యీ దిగంబరాశ్రమములతో నింపుచున్నది. ప్రస్తుత ప్రపంచమునందు కల్గుచున్న దాంపత్య సంబంధమైన అనర్థములు, మగవారు ఆడవారు దిగంబర జీవితముల గడపిన అంత మగునని ఐరోపీయులు తెలుసుకొనుట యెంతయో శ్లాఘనీయము.

కోతికి, మనిషికీ గల సంబంధము.

జంతుజాలములను పరీక్షించిన, అల్పజంతువులకు ఉత్తమ జంతువులకు వాటి దేహ నిర్మాణంలో చాల దగ్గరపోలికలు గమనించు చున్నాము. మనిషియొక్కయు, కోతి యొక్కయు దేహావయవ నిర్మాణంలో యెంత దగ్గర పోలిక లున్నవంటే, యే విధమైన వాదన లేకుండా కోతియొక్క ఆహారమే మనిషి యొక్క ఆహార మని చెప్పవచ్చును. మనిషిపోలికలు గల యీ కోతి మొదలగు జంతువులు తమ పైదవడలో గల కోరలు తప్ప పండ్ల (teeth) సంఖ్యలో గాని, పండ్ల రకములో గాని, పండ్లవరుసలో గాని, పండ్లకూర్పులో గాని మనిషి ననుకరించుచున్నవి. పండ్లను 3 వైపులకు (పైకి,క్రిందకు, ప్రక్కలకు, ముందు వెనుకలకు) కదల్చుటలో గూడ మనిషిని పోలియున్నవి, జీర్ణనాళములను పరీక్ష చేసినను కోతి మనిషిని సర్వవిధముల పోలియున్నది, ఇద్దరి జీర్ణనాళములూ వారి తల దగ్గరనుంచి ఆసనమువరకు గల మధ్య దూరమునకు 12 రెట్లున్నది. పైజాతికోతులలోను, మనుష్యులలోనూ అంత్రములు (పెద్ద ప్రేగులు) ఒకే రకముగా నుండుట, కోతులకు మనుష్యులకు దగ్గర సంబంధము గలదని నిర్వివాదమైన ఋజువు కనపడుచున్నది. ఇంకనూ, కోతులకు గూడ మనుష్యుల కున్నట్లుగానే ఱొమ్ము మీదనే స్తనములు గలవు. చెమటను వెలువరించుటకు చెమట గ్రంథు లెట్లు మనిషికి కూర్చబడినవో, కోతులకు గూడ నట్లే కూర్చబడినవి. కోతి, కోతి

జాతికి చెందిన గోరిల్లా, ఓరంగోటంగు మొదలైనవి త్రాగు పద్ధతిలోగూడ మనిషిని పోలియున్నవి. మనిషి యొక్క, కోతి యొక్క, దేహశాస్త్రముల పరికించిన కోతినోటిలోను, పొట్టలోను ఊరు రసములు మనిషి నోటిలోను పొట్టలోను పూరు క్షారసహితములైన లాలాజలము, జారర రసముల ననుకరించుచున్నవి. నిజంగా పైజాతికి సంబంధించిన కోతి, గోరిల్లాలకూ, మనిషికీ ఎన్నో దగ్గర పోలిక లున్నవి.

మనము పండ్లెందుకు తినవలెను?

ఇంకా పరీక్షిస్తే కోతి, గోరిల్లా చాలవరకు పండ్లు, చమురుధాన్యములు, కొన్ని శాకములు తిని బ్రతుకు చున్నవి. ఇవి పండ్లు తినే ప్రాణులక్రిందకు వచ్చు చున్నవి. దేహనిర్మాణమందు మనిషిని సర్వవిధముల పోలియున్నవి, కాన మనము తీసికొనవలసిన ఆహార మెట్టిదిగా నుండవలెనో తాము గైకొను ఆహారముచే నిర్ణయించుచున్నవి. కనుక మానవుని తిండి చెట్లమీదను తీగెలమీదను కలదు. శాకముల మీద అతనికి గల హక్కు చాలస్వల్పము. మనిషికి తగినదిగాను, తక్కువ శ్రమతో అరిగిపోయి, తక్కిన ఓపికను మెదడుకు విని యోగించు నర్హత నిచ్చునదిగానూ, స్వాభావికమైనది గాను ఉన్న ఆహారము, పండ్లు, శాకముల నాతి డెక్కు వగా పుచ్చుకుంటే, వాటిని అరిగించుటకు యెక్కువ శ్రమకావలసి వచ్చి, మెదడుకు పంచి పెట్టవలసిన ఓపిక తగ్గుచున్నది. అయితే మన మెందుకు శాకములను భక్షించవలెను?

మనము కూరగాయలు ఎందుకు తినవలెను

మాంసము తినే జంతువు లన్నీ, అంటే సింహము, పులి మొదలైనవి పచ్చిగడ్డి, లేక పోతే కొన్ని వేళ్ళను తినుట మన మందర మెరిగినదే. కొన్నికుక్కలు, పిల్లులు పచ్చిగడ్డి మేయుట నేను స్వయముగా చూచి యున్నాను. అటులనే కోతి, గోరిల్లా, ఓరంగోటంగు శాకములను, వేళ్ళను తినుచున్నవి. ఎందువలన? వాటి దేహములందు అన్యపదార్థము కూడినప్పుడు దానిని వెడలగొట్టుటకు ప్రకృతిమాత వాటిచే పచ్చిగడ్డి శాకములు, వేళ్ళను తినిపిస్తున్నది. శాకములు మొదలగువాని యందు కొంత అరుగని పదార్థమున్నది గాన, ప్రేగుల గుండా, ప్రేగులలో పేరుకొని యున్న అన్యపదార్థము బయటకు వెడలగొట్టుటకు ఒకచీపురుగా ఉపయోగించు చున్నవి. శాకములలో గల అరుగని పదార్థము, మన ప్రేగులలో గల పదార్థమును దునుమాడి జీర్ణకోశమును పని చేయించు కండరములకు శక్తి నిచ్చుచున్నవి. శాకములలో గల పిప్పిపదార్థము అన్యపదార్థము వలన కల్గిన విషమును తానే గ్రహించి, దానిని బయటకు వెడల గొట్టువరకు తానే భరించును. పలుచని పచ్చని ఆకులు గల శాకములు, పలుచని మృదువైన వేరు గలిగిన శాకములు అంటే బచ్చలాకు, లెట్యూస్, టర్నిప్సుఆకులు, ముల్లంగిఆకులు, కారట్లు, ముల్లంగి, టర్నిప్పులు, ఉల్లిపాయలు, మిరియాలు, అవ ఆకులు మొదలైనవి రక్తమును క్షారవంతముగా చేయును.

ఎట్లా తినాలి, ఏమితినాలి, ఎప్పుడు తినాలి?

ఎట్లా తినాలి, ఏమి తినాలి, ఎప్పుడుతినాలి-యివన్నియు ప్రకృతి విధించిన ప్రకారమే జరుగవలెను. సాత్విక జంతువులన్నియు తమ ఆహారములను సాయంత్రములందే తీసికొనుచున్నవి. పూర్వమందున్న ఋషీశ్వరులు రోజంతయు ఏమీ పుచ్చుకొనక, సాయంత్రములందు తమ శిష్యులతో నొకచోట చేరి ఆహారముల పుచ్చుకొన్నారు. ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నముల కంటె సాయంత్రములందు పొట్ట చాల చురుకుగా నుండును. పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడుగా నుండాలంటే ప్రొద్దున పూట యే విధమైన ఆహారము తీసుకొనరాదు. మధ్యాహ్నమందు మెదడుతో పని చేయువాడు యేమి ముట్టకుండ నుండుటే చాలమంచిది. ఉండ లేక పోయిన కొద్ది భోజనముతో తృప్తిజెందవలెను. కాని, యెప్పుడూ పని చేయువానికి మధ్యాహ్న భోజన మవసరము. రాత్రులందు సరియైన భోజనము యిద్దరును తీసికొనవచ్చును. కాని మితిమించి యెన్నడు తినరాదు. మెదడుతో పనిచేయువారు పండ్లు; చమురుధాన్యములను తీసికొనవలెను; శరీరముతో కృషిచేసేవాడు మాంసకృత్తులతో నిండిన ఆహారమును అంటే పచ్చటి ఆకులుగల శాకములను; చమురుధాన్యములను (అంటే ప్రాతపడని అన్నులగింజలు చానాగింజలు, కాబేజీ; చమురు ధాన్యములతోను వేరు శనగతోను కల్పిన లెట్యూస్‌ను) తీసుకొనవచ్చును. ఎండ బెట్టిన గింజలు అంటే శనగలు మొదలైనవి రాత్రి అంతా నాననిచ్చి పచ్చని ఆకులుగల వేళ్ళుగల కూరలతోను, కాయలతోను కలిపి భుజింపవచ్చును.

ప్రకృతి ఇచ్చే పదార్థములలోనే బలమిచ్చే గుణముంది.

తన తిండికొరకు ఇప్పటి వానివలె మనిషి కష్టించవలెనని

ప్రకృతి ఎన్నడూ నిర్బంధించలేదు. మన దేహావసరమైన తిండ్లకొరకు, పదార్థములకొరకు, మన చెమటోడ్చి కష్టించి పనిచేయించునది ప్రస్తుత అసహజమైన నాగరికతయేగాని ప్రకృతి యెన్నటికిని కాదు. దినమంతయు కష్టించు మనుష్యుడు ప్రకృతి విధించిన సూత్రముల ప్రకారముగాక, అట్టిసూత్రముల నే కొద్ది ప్రపంచమో తప్ప తక్కిన ప్రపంచమంతయు వ్యతిరేకించుచున్నది. గాన తిండినిగూర్చి తగినసలహా యిచ్చువా డెవడు లేనందున వాడు ఏవో దేహోపద్రవకర మగు పదార్థమును చూచి దాని నిజమును గుర్తించలేక అదే దేహావసర మని మోసపోయి పుచ్చుకొనుచున్నాడు. ఆవులు, ఎద్దులు, గుఱ్ఱములు, గోరిల్లాలు, మాంసము, రొట్టె, వెన్న, పాలు లేకుండానే అచ్చుగా పచ్చగడ్డి, చమురు ధాన్యములు, పండ్లూతినే యెంతో దృఢముగాను, బలముగా ఉన్నవి. దీని కేమికారణము? వాటికి కావలసిన బలము నిచ్చు పదార్థము ఆ పచ్చగడ్డిలోను, పండ్లలోను, చమురుధాన్యములలోనే యిమిడియున్నది. కాన యెంత కష్టించు వాడైనను తనకు కావలసినబలము నిచ్చు పదార్థము ప్రకృతి నియమించిన తిండినుంచే పొందవచ్చును.

శాకముల నెట్లా తినాలి?

ఆహారము పుచ్చుకొనేటందుకు ప్రకృతి మనకు చేతులను, పండ్లను (Teeth) ఏర్పాటు చేసిందేగాని చాకులు, చెంచాలు, ప్లేట్లు యేర్పాటుచేయలేదు. కనుక పండ్లనుపయోగించి మనము తీసుకోదలచిన పండ్లలో గుచ్చి పీక్కు తినవలెను.అట్లు తిన్న పండ్లకు కొంత పరిశ్రమా కల్గును. పండ్లలో నుండెడి ఆమ్లములచే అవి శుభ్రమూ అగును. మృదువైన చర్మముగల పండ్లయొక్క చర్మము తీసి తినరాదు; ఎందుకంటే బయటనున్న తోలుమీద ఇసుక (Silicon) వంటి పదార్థముండును; అది వెండ్రుకల పెంచేటందుకు, పండ్లమీద (Teeth) తెల్లని పదార్థము (Enamel) పోగొట్టకుండా వుండేటందుకు వ్రేళ్ల గోళ్ళను పెంపొందించేందుకు 'అవభాసిని' (చర్మముపై నుండే పొర)కి వన్నె తెచ్చేటందుకు అవసరము. తిన పొయ్యేముందు పండ్లను, శాకములను కడుగవలెను. కాబేజి,లెట్యూస్,తోటకూర బచ్చలకూరవంటి శాకములను చాలా స్వాభావికమైన పద్ధతిని తినవలెను.వండని పదార్థములను ఇంట్లోగాని పెద్దపెద్ద ప్రయోజనములందుగాని తయారుచేయవలసిన విధము; వాటిని వండు పాత్రలు డా. జార్జి. జె. డ్రూస్ వ్రాసిన 'Unfired foods and Tropho-therapy' యందు సమగ్రముగా వివరించ బడినది. అది చదివితే మనకు తెలియనటువంటి వండని పదార్థముల రకములుగూడ మనకు తెలియును. ఎవరికైనా కావలెనంటే నాకొక (అంటే గంగా సాహెగారికి) కబురుచేసిన వారికి పుస్తక మందజేయుటకు యత్నించెదను.

మన మెందుకు గోధుమ, యవలు మొదలైన పిండిపదార్థముల తినరాదు?

గోధుమ, ఓట్లు, వరిమొదలైన పిండిపదార్థములు మానవజాతికొరకు నియమింప బడలేదు. ఏలనంటే మనపండ్లు (Teeth) ఆ యెండిన ధాన్యములను బాగుగా నమలలేవు గనుకను, దేహములో పేరుకొనునవిగా నున్నవి గనుకను, అవి మానవునికి తగిన ఆహారము కాదు. పక్షుల దేహములో ప్రేగులయందు 'గిజార్డు' అనెడి కండరములచే చేయబడిన ఒక భాగ మున్నదిగాన, దాని వలన రాళ్ళవలె నుండు ఈ గోధుమ మొదలైన పిండి పదార్థములు చితకగొట్టి అరిగించుకొను సమర్థతగలవిగా నున్నవి గాన యీ పిండి పదార్థములు వాటికొరకు నియమించ బడ్డవే గాని మానవులకు కాదు. పక్షులకు వెన్నెముకకు బదులు గాలిలోని "ఈథర్"ను గ్రహించి దానిని నిల్వ చేసి, వాటిని యెగురచేసెడి గాలి తిత్తులు గలవు. మానవునికి పక్షులకు గల "గిజార్డు" వంటి పదార్థము లేదు. పిండిపదార్థముల వండి తిని నప్పుడు అవి అతిసారము, జలుబు, జ్వరము, శరీరము లావగుట మొదలగు అనేక రోగములకు పునాది యగును

మన ఆహారమును నిర్ణయించు టెట్లు?

మన కంటినిగాని, ముక్కును గాని; నాలుకను గాని ప్రకృతి ఒసంగిన యే పదార్థములు వాటి స్వాభావిక దశయందు ఆకర్షించలేకపోయినవో, ఆ పదార్థములు మనకు నియమించబడ్డవికావు. వండినపదార్థ మేదైనను మనల నాకర్షించగలదు, నాలుకను మోసగించి దానిని తనకు షరీకుగా గైకొని మనలను తినిపించనూ కలదు. వండని గొడ్డుమాంసము మన దృష్టిని, నాలుకను తన వైపుకు త్రిప్పుకో జాలదు. అందువలన అది మన కాహారము కాదు.

తల్లిపాలబదులు, కొబ్బరిబొండముపాలు, పండ్ల రసములు ఉపయోగించవచ్చును.

జంతువుల పాలు మనిషి కాహారంగా యెన్నడూ నియమించబడ లేదు. ఆ పాలలో నున్న మాంసకృత్తులు

క్రొవ్వుపదార్థము పొట్టలోను, ప్రేగులలోను క్రొవ్వు పూత పూయును. ఇట్లా కొన్నాళ్ళు పాలను అలవాటు చేస్తే పొట్టయొక్క, ప్రేగులయొక్క గోడలను గట్టి తోళ్ళవలె మార్చి జీర్ణకార్యమున కడ్డుతగులును. దీని వలన మనిషిలో మితముమీరిన క్రొవ్వు కల్గుటయో, లేక అంతులేకుండా చిక్కుటయో కల్గును. తనకు పుట్టబోయ్యేబిడ్డ బలమైనపండ్లు, ఎముకలు, టిష్యూలు, రోగమును అడ్డగల శక్తికలదిగా నుండవలెనంటే, ఆ తల్లి తాను గర్భిణిగా నున్న 9 మాసములందు సజీవమైన ఆహారమును భుజించవలెను. తనబిడ్డకు సరిపొయ్యే, బిడ్డను వృద్ధిచేసే పాలు కలుగవలెనంటే ఆ తల్లికి పండ్లు, శాకములతోకూడిన సాత్వికాహార మవసరము. తానే తెలిసియో, తెలియకనో ఆహార విషయమునందు తప్పులుచేసి, తనబిడ్డకు కావలసిన పాలను సేకరించలేకపోయిన, ఆమె ఆ బిడ్డను కొబ్బరిబోండము పాలు, పండ్ల రసములతో పెంచవచ్చును. జంతువుల పాలతో పెంచబడిన పిల్లలకంటే కొబ్బరిపాలు, పండ్లు, శాకరసములతో పెరిగి యెక్కువ దార్ఢ్యముగా నున్న పిల్లలు అమెరికాలో యెందరో గలరు కొబ్బరిని దాని కొరకు ప్రత్యేకముగా చేయబడిన యంత్రముచే చితుకగొట్టిన కొబ్బరిపాలు వచ్చును బిడ్డ వయస్సునుబట్టి యీ పాలకు కొంత నీరుకలిపి యిచ్చిన అవి జంతువుల పాలకంటే యెంతో యెక్కువగుణము కల్గజేయును. ఎంతో రుచిగాను, దేహావసరములకు తగినవిగాను ఉన్నవి గనుక యీ పాలను పెద్దలు, పిన్నలుగూడ పుచ్చుకొనవచ్చును.

ఉప్పు నేల వాడరాదు?

ఆహారము ఉప్పుతోతినుట చాల ప్రకృతివిరుద్ధము.అస్వాభావికము, ప్రమాదకరము. స్వాభావికమైన, సజీవమైన ఆహారమే ఐతే ఉప్పు కలిపే అవసరము కలుగుతుందా? జీవముగల పదార్థములే యైనచో వాటిలోనే ఉప్పు, పంచదార కలదు. పదార్థములవండి, వాటిని నిర్జీవములుగా జేసి, నాలుకకు రుచి పుట్టించుటకు ఉప్పు కలుపుచున్నారు. దీని ఫలితంగా మూత్రపిండ సంబంధమైన వ్యాధులు, ధమనులు గట్టిపడుట, త్వరలోనే ముసలితనము, చత్వారము యింకా యెన్నో రకములైన వ్యాధులు కల్గితే ఆశ్చర్యపడ నవసరములేదు. ఉప్పు దేహాప్రమాదకరమైనటువంటి దేహానవసరమైనటువంటి 'క్లోరైడ్ ఆఫ్ సోడియమ్' అను పేరుగల ఒక లోహ పదార్థము. తాజాపండ్లను, శాకములను తిన్న ఉప్పు మన కవసరమే లేదు!

పంచదార నెందుకు తినరాదు?

పంచదార వట్టి పనికిమాలిన పదార్థము. చెఱకు, శాకములు పండ్లనుండి తీసినతర్వాత పంచదార పనికిమాలిన పదార్థ మగుచున్నది. పండ్లలోను, చెఱకులోను వున్నప్పుడు కాల్షియమ్‌తో ఏకీభవించగల శక్తి పంచదారకు విడదీయబడినప్పుడు నశించుచున్నది. కనుక తుపాకీమందు నిప్పులోపోసిన చందమున పంచదార అరుగుటకు జీర్ణావయవములు తమ శక్తినే వినియోగించవలయునుగాని దానిలో సహజమైన అరుగుదల యగు గుణములేదు. పంచదార కాల్షియమ్‌ను తనలో కల్పుకొని దేహములోని అవయవముల పటుత్వమును ముఖ్యముగా పండ్లకు సంబంధించిన నరముల పటుత్వమును తగ్గించి పండ్లను నాశముచేయుచున్నది. కనుక యీ పంచదార తినువారిలో కావలసిన కాల్షియమ్ లేమిడిచే చిగుళ్ళు వాయుట, పండ్లవెంట చీముకారుట మొదలగు అనేకములైన దంతవ్యాధులు గలుగుచున్నవి. కనుక దుష్టపిశాచ మగు యీ పంచదారను మనము తినరాదు. ఇంటిలో నుంచరాదు. తియ్యనిపండ్లు, తాజాఖర్జూరకాయలు, పంచదార చెఱకులు, తేనెమొదలైనవి కావలసినంత తియ్యదనము, పంచదార సప్లైచేయును. దేహమున కే విధమైన అపాయము కల్గించదు.

సేంద్రియ లవణములంటే ఏమిటి?

నిరింద్రియ లవణములంటే ఏమిటి?

'సేంద్రియలవణములు, నిరింద్రియ లవణములు' అంటే శాకములలోగాని, లోహములలోగాని, పండ్లలోగాని క్రమపద్ధతిని కొన్నిపదార్థములు కలిసివుంటే 'సేంద్రియ లవణము' లనియు, కలసివుండకపోతే నిరింద్రియ లవణము'లనియు పేర్లు. దేహావసరములైన 'లోహావువుప్పులు' ఇనుము, సోడియమ్, పొటాసియమ్, కాల్షియమ్, మెగ్నీషియమ్, మాంగనీస్, భాస్వరము, గంధకము, సిలికన్, క్లోరైన్, ఫ్లూరైన్, మొదలైనవి. ఈ వుప్పులు ఒకదాని కొకటి విడిగా, గుర్తించబడదగినవిగా నుంటే యివే 'నిరింద్రియలవణములు' గా నున్నవి. ఇవే శాకములు, పండ్లలో తగు పరిమితిలో గుర్తించబడనవిగా కలిసివుంటే దేహపోషకములుగా 'సేంద్రియ లవణములు' గా నున్నవి.

లవణములు చేసేపనులు

ఈరెండురకముల ఉప్పులూ, ఒకేదేశములో గల శిక్షణ పొందిన, శిక్షణపొందని ప్రజలవలె నున్నవి. శిక్షణ పొందినవారు శాంతి నెలకొల్పవలెనని చూస్తూవుంటే శిక్షణ పొందనివారు దేశములో కొట్లాటలు, అల్లరి, గందరగోళము, అశాంతి కల్పింపచూతురు. అటులనే సేంద్రియ లవణములు దేహములో ఆరోగ్యము, వృద్ధిని పెంపొందింప జూస్తూవుంటే నిరింద్రియ లవణములు దేహములో అనారోగ్యము, అస్వస్థత కల్పింప జూచును. ఒకరిపై నొకరికి గల ప్రేమ, దేశాభిమాన మనెడి బంధములచే యెట్లు శిక్షణగలవారు ఐకమత్యతతో మెలగుదురో, యీపండ్లు శాకములలో గల సేంద్రియ లవణములు సూర్యరశ్మి (విటమిన్) అనెడి పాశముచే ఏకీభావము పొందినవి. ఐకమత్యతగా నున్న ప్రజలలో నిప్పులుపోస్తే, అంటే భేదాభిప్రాయములు కల్పిస్తే యే విధముగా వారిలోవారికి పగలేర్పడి, ఒకరిపై నొకరికి గల ప్రేమ నశించి, దానిమీదట దేశాభిమాన మంత రించి, దేశమునకు మేలుగా గాక కీడుగా నెట్లు పరిణ మించుచున్నారో, అటులనే శాకములు, పండ్లు, చిమురు ధాన్యములు, పప్పుపదార్థముల వుడకబెట్టి నట్లయితే అదివరకంతయు సూర్యరశ్మిచే ఐకమత్యము తో మెలంగిన సేంద్రియలవణము లన్నియు తమ సహజ శక్తుల పోగొట్టుకొని అక్రమములై పోవును. సేంద్రియ లవణములను బంధించు సూర్యరశ్మి, పదార్థముల వేడి చేయుటవలన నశించుచున్నది గాన, నిర్జీవములైన యీ వుప్పులు దేహములోకి పోయిన దేహప్రమాదకరము లగును. ఒక దేశముయొక్క వృద్ధికి పెంపుదలకు క్రమశిక్షణ పొందిన ప్రజ లెట్లవసరమో, సేంద్రియ లవణములుగూడ దేహపోషణకు, వృద్ధికి, ఆరోగ్యమునకు అట్లే అవసరము.

వండితే జరిగే దేమిటి?

ఆహారమును ఉడకబెట్టినను, వండినను వాటిలో గల సేంద్రియలవణములు, నిరింద్రియ లవణము లగుచున్నవి. ఇంకోమాటలలో చెప్పవలెనంటే సేంద్రియ లవణములు గుర్తించబడదగు లోహ రూపముల నందుచున్నవి. ఒక పండునుగాని శాకమునుగాని వండితే దానిలోని ఇనుము కొండలోని ఇనుమువలె తయారగుచున్నది. ఆపిల్‌ను వండితే దానిలోని భాస్వరము నిప్పుపెట్టెలను తయారు చేసే భాస్వరమువలె తయారగుచున్నది. మన దేహ మందు కాల్షియమ్ అవసరమైతే, ఒక కొండలోనుంచి త్రవ్వి ఆ కాల్షియమ్‌ను ఒక గంటెడు మ్రింగలేము. మన దేహయంత్రము అక్రమముగా నున్న, లోహ రూపములోనున్న యీఇనుమును హరాయించుకోలేదు. తాజా లెట్యూస్‌గాని ఆపిల్‌నుగాని తింటే వాటిలో ఇనుము గలదు. ఈ ఇనుము సక్రమమైనదిగా నున్నది గాన దేహ మంగీకరించును.

సజీవమైన ఆహారమే దేహమున కవసరముగాని నిర్జీవమైన ఆహారముకాదు.

ఈ సేంద్రియలవణములు, నిరింద్రియ లవణములను గురించిన విషయము వైద్యము నిర్లక్ష్యము చేయుచున్నది. వేళ్ళతో వైద్యముచేయు వైద్యులుగూడ యీ సంగతి మరచుచున్నారు. ఒక వేరును నిప్పుమీద వెచ్చ జేసిన దానివలన దానిలో తగు రసాయనిక పరిమితిలో నుండు వివిధ దేహపోషక పదార్థములూ, ఈ పదార్థ ముల నన్నిటిని తగు పరిమితిలో నుంచు సూర్యరశ్మి (Sun Energy) పటాపంచలై, ఆ పదార్థములు లోహరూపము లంది, ధమనులలో పేరుకొను నని, వెండ్రుకల వృద్ధి కడ్డుతగులునని, త్వరలోనే ముసలి తనము వచ్చునని మూత్రపిండములలో గడ్డ కట్టునని ఇంకా ఎన్నో విసములగు బాధలు కల్గించు నని, పాపమీ మందు వైద్యు లెరుగరు కాబోలు! వెచ్చచేసిన ఏమం దైనను కషాయమైనను యిదేపని చేయునని గుర్తింప వలెను. సక్రమముగా నేర్పరచబడ్డ దేహ భాగములకు సక్రమములైన పదార్థములచే, సక్రమంగా కూర్చబడిన సజీవమైన ఆహార మవసరంగాని దేహావయవములు ఎదుర్కొనలేని, వెచ్చజేసి సక్రమమైన పదార్థముల క్రమమైనకూర్పును చెదరగొట్టగా నిర్జీవమైన ఆహారము దేహ మున కనవసరము.

ఎనిమా అవసరము - చేయు విధము

లోపలికి నీ రెక్కించుటకు కొంతమంది వ్యతిరేకించు చున్నప్పటికి ఎనిమాచేయుట ఈ రోజులలో చాల వుపయోగకరముగా నున్నది. ఏ విధములైన యంత్రముల చేతనూ అంత్రమును శుభ్రపరచవలెనని ప్రకృతి చెప్పలేదన్న విషయము వాస్తవమే. పిల్చినపుడు అంత్రము పల్కనపుడు అంత్రములోని కల్మషము

(దీని తరువాయి 374 పేజీలో చూడుడు)

ధూమపానము
(సద్గతి)



కోట శ్రీరాములు

'వ్యసనములనుండియొకనికాపాడినసుజన్మ ధన్యమంద్రుడు.'
—మహాకవి.

వ్యసన్నాల్లో పడి కొట్టుకు నేవాళ్లు అన్నిజాతుల్లోను, చివరకు అన్ని ఆశ్రమాల్లోను ఉంటా రంటే లేరనేవా ళ్ళెవరైనా ఉంటారా? చెప్పండి; లే రనుకుంటా.

వ్యసన్నాల్లోపడి బాధపడుతూ అవి దురభ్యాసాలని తెలుసుకో గలిగి (మానలేక పోవచ్చు) ఉండేవాళ్లు చాలామంది ఉంటా రంటా రా—కాదంటారా?

చాలాకాలం నుంచి పొడుం పీల్చే వాడి దగ్గరికి క్రొత్తగా పొడుం అభ్యాసం చేసేవాడు వెళ్ళి పొడుం వెయ్యమంటే "మేమంతా దీన్తో చస్తుంటే నువ్వుకూడా మొదలెట్టావు పోయ్" అని ఆ పెద్దమనిషి అనటం వింటుంటాము గాదూ? అట్లాగే బీడీ, చుట్ట మొదలైన వ్యసనాలున్న వాళ్ళు కూడా అంటుంటారుగాదూ? వ్యసనాసక్తుడైన పండితుడు—పామరుడు దాని కొరకు ఒకే విధమైన దుఃఖాన్ని పొందుతా రంటే ఆశ్చర్య ముంటుందా?

స్వాములవారు శిష్యగణానికి వేదాంతబోధ చేస్తూ 'నా సర్వస్వాన్ని, సర్వసంగాలను పరిత్యజించి యీ ఆశ్రమాన్ని స్వీకరించాను గాని ఈ నస్యాన్ని వదిలించుకో లేకుండా ఉన్నానయ్యా' అన్నారు. కాశీపండితు లొకరు రాత్రిపూట మా యింటి కొచ్చారు. స్నానానికి నదికి తీసుకెళ్ళా. పాపం ప్రాణప్రదంగా మొల్లమీద జాగ్రత్త చేసిన పొడుంబుర్రి (మామూలు మా రేడుబుర్రి) స్నానం చేసి ఒడ్డు కెక్కుతుంటే వారి కాలు తగిలి గంగా యాత్ర కెళ్ళింది. అనుష్ఠానం మాని అరగంట వెతికాం, దొరకలా. దోవలో వారి ఆపసోపాలు—దైవిక మైన ఆపత్తు ప్రశంసలు యింతంత గాదు. వెంటనే బజా రెళ్ళి పొడుం తెచ్చి యిచ్చేటప్పటికి 'అమ్మయ్యా' అని రెండుపట్లు నస్యం ఆవురావు రని పీల్చి కేవలం అపరశంకరావతారంలాగా వేదాంతగోష్ఠి సల్పారు.

వ్యసనా లే వే వని నే నేకరువు పెట్టక్కర్లా. సాధారణ వ్యక్తిత్వం గల ఏ కుర్రాణ్ణి కదిలించినా చెప్పగలడు. నూటికి 90 మంది చుట్ట, బీడీ, సిగిరెట్టు, పొడుం, కాఫీ, కల్లు మొదలయిన వ్యసనాల్తో బాధ పడుతున్నా రని, అంతకంటె యింకా తక్కువ విజ్ఞానం కల కుర్రవాడైనా చెప్పగలడు.

నేర్చుకోటం మన వంతుగాని, తప్పించుకోటం మన వంతు గాదనీ—తప్పించటం నా తాత వంతు కూడా కాదని అందరూ అనుకునే దే. వ్యసనాల్లోంచి తప్పించుకోవా లంటే మనో బలం కంటె సాధనాంతరం లేనట్టు రుజూ చేశారు.

ఇది యిప్పటిమాట కాదు. నేను వ్యాక్సినేటరుగా పని చేసిన రోజుల్లో కేసులు పడక మందులు మిగిలిపోయి తిరిగి తిరిగి ప్రాణం బేజారై పోయి ఏ షెడ్‌లోనో చేరేవాళ్ళం. మా పెద్ద వ్యాక్సినేటరు సిగరెట్టు ఒకగుక్కలో గుంజేసి 'యిక రేపు చూచుకుందాంపద' అనే వాడు. మనస్సు కలత పొందినప్పు డల్లా నేనూ సిగరెట్టు కాల్చటం సాగించా. బైరాగాడి గంజాయి లాగా—తాగుమోతాడి కల్లు, నిషాలాగా—నల్లమందు కైపులాగా దీని వల్ల ఒకవిధ మైన నిషా వచ్చి గుండె రాయయినట్లు తోచేది. బుద్ధియొక్క సునిశితశక్తి మందగిస్తూ, దుర్మేధకు దారితీస్తూ ఉండేదని యిప్పు డర్థమౌతోంది.

రాను రాను రోజుకు 1, 2 ప్యాకెట్లలోకి దిగింది. ఇంతలో ఉద్యోగం ఊరేగింది. సిగిరెట్టు మాత్రం 'పిల్ల చచ్చినా పీతికంపు వదల్నట్టు,' పట్టుకుంది. తత్రాపి నా స్నేహితుల్లో చాలా మంది నిరతాగ్నిహోత్రులగుటచేత సిగిరెట్టు నా చేత సర్వధా సేవింపబడేది.

ఒకప్పుడు డబ్బులేమిడిచేత కాల్చిన సిగిరెట్టు ఆర్పుకొని ఒకటి రెండు సార్లు కాల్చుకోటం, యాచించి కాల్చటంతో సిగిరెట్టుసేవ చేశానంటే నమ్మండి; నవ్వకండి. ఇట్టి ప్రారబ్ధం నా ఒకడి నొసటనే పొడిచి ఉండి ఉండలా. ఒక రాత్రి దైవచిత్రంగా మా ఇద్దరి స్నేహితుల వద్దా ఒక్క బీడీగాని, సిగిరెట్టుగాని లేకుండా పోయింది. ఉన్నఊళ్లో కూడ దొరకలా. ఆ రాత్రి గలిగిన ఆందోళన యింతంత కాదు. నాకు చాలా దుఃఖ మొచ్చింది. ఆ పట్టున 12 గం. వేళ 3, 4 మైళ్ళదూరంలో ఉన్న ఇంకొక గ్రామం వెళ్ళి కోమటిని లేపి అప్పటి కప్పుడు బీడీ కాల్చి ప్రాణం నిలిపాం.

ఆ ఉద్యోగంలేని కాలంలో అదృష్టవశాత్తు పెద్దల సాహచర్యం సత్సాంగత్యం దొరికింది. వీటికీ సిగిరెట్టుకూ ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువా లయింది. అప్పటికే వ్యసనం లా వవటంచేత వాటి రెంటిమధ్యా పడి నలిగిపోతుండే వాడిని. సిగిరెట్టు కాలుస్తూ హఠాత్తుగా ఒకటి రెండు పర్యాయాలు మా ప్రకృతి ఉపదేశకుల పు॥ వెం॥ వారి కంటపడి తప్పు బయటపడ కుండా కప్పిపుచ్చు ప్రయత్నం లో పొగమింగి చాలా ఆయాసపడ్డా; వారికి నామీద చాలా అసహ్యభావం గలుగుతుందనే భయంతో మానెయ్యా లని పట్టుఉండికూడా మానెయ్యా లేకపోయినా.

నాల్గు సంవత్సరాలకిత్రం డిశంబరు 22 తేదిన ఉదయం చేలో కుప్ప కొట్టిస్తున్న గురువు గారిని సిగిరెట్టు కాలుస్తూ చూట్టానికి వెళు తున్నా. కుప్ప యింక ఫర్లాంగుం దనగానే పారేద్దా మనుకున్నా గానీ, మధ్యలోనే ఒక దిబ్బచాటున నాకు ప్రత్యక్ష మయారు. సిగ్గు పడి చైతన్యం పోయినట్టయిన నా స్థితి గ్రహించి ప్రేమతో నా కుశలప్రశ్న లడిగి యితర ప్రస్తావనలతో నాకు సంతోషం గలి గించి కుప్పదగ్గరకు చేర్చారు. కొంతవరకు లోకాభిరామాయణం ప్రసంగించి ప్రసంగించి చివరకు "రామమూర్తీ! సిగరెట్టు కాలుస్తూ డాక్టర్లు — లాయర్లు— గాయకులు — కవులు నటులు — వేశ్యలు మొదలయినవాళ్ళు బహు హుషారుగా ఉంటూ ఉంటారు. దాని మజా ఒక్కరూ చెప్పరు గదా! పోనీ-నీవైనా అంత ర్యుడవుగదా! నువ్వానా దాని మజా నాకు చెప్ప గూడదూ" అంటూ అదోవిధం నిక్క చ్చిగా మాట్లాడారు.

"అయ్యా! సిగిరెట్టువల్ల దేహానికి మంచని, ఆరోగ్యమని ఎవరనగలరూ? అది వ్యసనమే గదా!" అన్నా. వెంటనే వారు "అటువం టప్పుడు సిగిరెట్టెందుకు నువ్వు కాలుస్తున్నా- కాదులే, అందులో ఉన్న గుణ మేదో నాకు చెప్పదలుచుకో లేదులే" అన్నారు. తలకాయి వంచుకున్నా. "మంచే లేకపోతే వట్టో, గిట్టో పెట్టుకుని మానెయ్యకూడదూ" అన్నారు. ఈ క్షణంనుంచి యిక దాన్ని ముట్టుకో నని మనస్సులో నిశ్చయించి "వట్టెందుకు లెండి? దానిమీ దున్న వ్యామోహం మీ ఉపదేశ బలంతో నశించి పోయింది. ఇక ముట్టుకో నన్నా — తథాస్తన్నారు. గురువచనం అమోఘం. పూర్వవాసన చొప్పున ఎప్పుడైనా

స్వప్నంలో సిగిరెట్టు కాల్చినట్టు తోస్తే ఆ రోజంతా విచారం గలుగు తుంది.

* * * *

అప్పటినుంచి సహజజీవనంమీద ప్రకృతి చికిత్సమీద అపారమైన ప్రేమ కలిగింది. పరిచితులుగాని, అపరిచితులుగాని యెవరైనా సరే కాఫీ, బీడీ, పొడుం సేవించే వాళ్ళతో కలయిక వస్తేసరి, ముందుగా ఆ వ్యసనాన్ని గురించి ప్రస్తావించి దాని చెడుగులు చెప్పి మానెయ్య మని బతిమాల్తా. వాళ్లు విన్నా వినకపోయినా అట్లా చెపుతూ ఉండటం నా ధర్మం క్రింద ఏర్పరుచుకున్నా.

కొంతమంది బీడీవ్యసనం మానారు. కొద్దినెలల క్రింద సిగిరెట్ వ్యసనంలోంచి తప్పించు కున్న ఇంజనీరింగు ఉద్యోగి గాథ వ్రాస్తున్నా.

M. C గారు 30సం॥ వయస్సుగల ఒకపల్లెటూరు వారు. క్రమవిరుద్ధమైన నడతగానీ, దుస్స్వభావమైన జీవితంగానీ లేనివా రని వారితో పరిచయ మున్న అస్మదాదు లందరూ అనుకునే దే. మదరాసు ఇంజనీరింగు కోర్సుకు వెళ్ళి 4-5సం॥ రా లున్నా రు. మొదట్లో పాకీదొడ్డి పీడ యెరగనందున పట్నంలో దొడ్డివాసన భరించలేక పోయారు. దొడ్లోకి వెళ్ళేటప్పుడు సిగిరెట్టు కాల్చ మని స్నేహితులు సలహా యిచ్చారు. ఆ మాట చాల హితకరమైంది. రోజూ ఒక టొకటిగా కొనటమెందు కని ఒకసారే ఒక ప్యాకెట్టు పట్టుకురావటం, సమయాన్ని బట్టి యింటా బైటా కాల్చటంలోకి వచ్చింది. సంవత్సరం సంవత్సరం క్లాసు ప్రమోషనవటం, దానితో పాటు సిగరెట్ సేవ దినదినాభివృద్ధి గాంచి మదరాసు వదిలేటప్పటికి రోజుకు 4 గోల్డుఫ్లేక్ సిగిరెట్ ప్యాకెట్లు ధ్వంసం చేయటం లోకి వచ్చారు. వాటితోపాటు ఉదయం కాఫీ కూడా అలవాటయింది. ఆ పల్లెటూ రాయన పాపం వాళ్ళ వూళ్ళో ఎన్నడైనా గోల్డుఫ్లేక్ సిగిరెట్ గాని, కాఫీగాని చూచన్నా యెరుగూ? ఏంచేస్తాం? అవన్నీ బస్తీ ప్రారబ్ధాలు.

M. C గారి మామగారు మా ఆఫీసు పెద్ద ఉద్యోగి. క్రింది తాబేదార్లంతా ఆయ నంటే హడల్తారు. లౌకిక ఉద్యోగైనా వారు బహు కర్మిష్ఠులు. ఆ కారణంచేత M C గారి దురాచారానికి విచారించి ఉంటారు. ఒకప్పుడు ఒక యతీశ్వరులు M C గారి ముఖలక్షణాలను బట్టి ఇతడూ కర్మిష్ఠవుతా డన్నారుట. వెంటనే మామగారు "ప్రస్తుతమే నిత్యాగ్నిహోత్రి డయే ఉన్నాడే" అన్నారుట.

అయిన వాళ్ళల్లో అయిన పరాభవానికి M. C గారునొచ్చుకుని సిగిరెట్ మానలేకపోయానని నొచ్చుకున్నారుట. ఉద్యోగరీత్యా నాకూ, వారికీ సంబంధ మేర్పడింది. వారి విశాల ఫాలభాగం—కొనతీరిన నాసికను, పెద్దకళ్లనుచూస్తే బాబిట్ మహర్షి—గురువుగారూ జ్ఞప్తికి వస్తారు. ఒకసారి ఆ బొమ్మలు M. C గారికి చూపి "మీ ముఖలక్షణాలు గొప్పవి; మంచి మేధా, పట్టుదల ఉంటుం"దన్నా. "సిగిరెట్టు మానలేని నా పట్టుదలనే మెచ్చుకున్నారా" అన్నారు. దానిమీద నా కథ చెప్పి సిగిరెట్టు, కాఫీ మాన మని బ్రతిమాలటం మొదలెట్టా, అది విధ్యుక్తంగా పెట్టుకున్నా గాబట్టి. ఒకటి రెండు రోజులు నాతో తిరుగుతూ సిగిరెట్ కాల్చలా. మితిగా కాలుస్తున్నా రేమో ననుకున్నా. కొన్ని రోజులు గడచినై. ఒకరోజున మే మిద్దరం పార్కులో కూర్చుండగా M. C. గారి స్నేహితు లొకరు వచ్చి సిగిరె ట్టొకటి అందిచ్చారు. M. C. గారు నవ్వుతూ సిగిరెట్

కాల్చటం మానేశా నన్నారు. ఆ మాట విని నే పడ్డ సంతోషం యింతంతగాదు. వారి స్నేహితులు చిన్నపుచ్చుకుని "అది మానటం చాల గొప్ప విషయమే" నన్నారు.

M. C. గారు ఒకరోజు సాయంత్రం వరకూ ఉపవసించి పార్కులో కనపడ్డారు. "ఎందుకు ఉపవాస మున్నా" రని నే నడిగా. "ఏ కాఫీ హోటల్లోను తిన నని నియమించుకుని కూడా నిన్న ఒక స్నేహితుని బలవంతంమీద హోటలులో కాఫీ త్రాగాను. ఆ నియమాన్ని ఉల్లంఘించిన దోషపరిహారార్థం ఈ దినం ఉపవాస శిక్ష విధించుకున్నా" నన్నారు.

వారి గాఢ మైన పట్టుదలకు నేను విస్మయం చెంది ఈ నాటి యువకు లందరూ వీరి కున్న దృఢమనస్సులో 10 వ వంతైనా గలిగున్నా, శతసహస్ర నామాల్తో ప్రజ్వరిల్లుతున్న ఈ నాటిరోగాలూ, నిర్వీర్యత ఏ మైవుండేవో నని తోచింది.

మన యువకులు సాధించలేం దేముంది? దృఢ మనస్సు, మనోబలం వృద్ధిపరచుకుంటే— దయతో విమర్శించుకోండి.

(371 పేజీ తరువాయి)

వెళ్ళగొట్టుటకు ఎనిమా చేయవలెనని మన ప్రస్తుత ఆహార విహారాదులు వొత్తిడి పెట్టుచున్నవి. పూర్వమున్న మానవులవలె యిండ్లులేక ఎండలో గాలిలో స్వేచ్ఛగా, దిగంబరముగా తిరిగినటుల యిప్పటివారుగూడ తిరుగుచున్నయెడల యీ ఎనిమా తదితరములైన పరికరముల అవసరమే యుండెడిది కాదు.

ఎనిమా డబ్బా సగమువరకు గోరు వెచ్చని నీటితో నింపి గోడమీద ఎత్తుగా తగిలించవలెను. ఏ క్రొవ్వునో వ్యాసులైననో రబ్బరుతిత్తి చివరనుండు గొట్టమునకూ, ఆసనములోను వ్రేలుతో పూయవలెను. ఇక గొట్టమును మెల్లగా ఆసనములోనికి కొన్ని అంగుళములు పోనివ్వవలెను. మోకాళ్ళను నేల కానించి పిరుదుల పైకెత్తి రొమ్ము క్రిందకు వంచవలెను. ఒక చేయి క్రింద ఆనించి రెండవ చేతితో మర త్రిప్పి పట్టుకొనుము. నీరు లోపలికి వచ్చునప్పుడు కొద్దిగా ఒక విధమైన బాధకల్గును. భయపడకుము. లోపలికి పోయిన నీరు బయటకు రా జూచుచున్నది. అట్లాగే నీరు లోపల భరించిన కొన్ని సెకనులకు బాధ తగ్గును. నీరంతా లోపలి కెక్కిన తర్వాత ఆ నీటిని కొంతసేపు అపుదల చెయ్యవలెను. వెల్లికిల పడుకొని మోకాళ్ళు పైకెత్తి పాదముల క్రింద ఆనించుము. రెండుచేతులతోను నాభిక్రింద భాగమును కుడినుంచి, ఎడమకు రుద్దిన గడ్డకట్టిన కల్మష పదార్థము ద్రవ పడును. తర్వాత పాదములనూ భుజములను నేలమీదనుంచి పిరుదుల నెత్తుము. కొన్ని సెకండ్లు అట్లున్నతర్వాత కుడిప్రక్కకు వొత్తిగిలుము. ఈ పరిశ్రమలచేసిన అంత్రమంతయు నీరు ప్రవహించి పెద్దప్రేగులోనున్న కల్మషమంతయు కదలిక యగును. ఇప్పుడు బహిర్భూమికి పొమ్ము. ఎనిమాచేయుట అదే మొదటిపర్యాయమైన గట్టిగా గడ్డకట్టిన పెంటికలు పడును. ఇవే తర్వాత రోగకారణము లగును.

ఇప్పుడు డబ్బా నిండా నీరు పోసి ఇదివరకువలెనే చేయుము. కల్మషపదార్థము మొదటిపర్యాయమే చాల వరకు బహిష్కరింపబడ్డదిగాన, యీ పర్యాయమంతగా నొప్పి కలుగదు రెండుసార్లు ఎనిమా చేసిన తర్వాత 3 వ సారి అవసరంలేదు. కొంత నీరు లోపల నిల్వ వుండవచ్చును. దానికై అదుర్దా అవసరములేదు రాత్రులందు చాలినంత విశ్రాంతి పుచ్చుకొనవచ్చును. గాన ఎనిమా చేయుటకు సాయంత్రమే మంచి సమయము. ఇంకను మలవిసర్జన చేసినతర్వాత ఎనిమాచేస్తే చాల సుఖంగాను బాధ లేకుండాగూడ వుంటుంది. దేహావయవములు విశ్రాంతి పొందేటందుకు సాయంత్రిమాహారము తినకున్న చాల మంచిది. అంత్రమునకు చాల దూరముగా నున్న పొట్టలోనికి నీరు పోవని పాఠకులు గుర్తించెదరు గాక. మనుష్య దేహమునకు సంబంధించిన పటము చూచిన, యీ సందేహము తీరుతుంది. ఎనిమా వారమున కొకసారో లేక నెలకు నాలుగు సార్లో అంత్రమును కడుగుట కుపకరించు చున్నది. జబ్బుగా నున్నప్పుడూ చాలకాల ముపవాస మున్నప్పుడు యీ ఎనిమా చేయుట చాలమంచిది. కాని అంత్రమును శుభ్రపరచుటకు ఎనిమా చేయుటయే ఒక అలవాటుగా ఏర్పడరాదు. మలబద్ధకంగాని, అజీర్ణంగాని ఏర్పడితే వాటిని తాజాపండ్లు శాకములు మెండుగువానిచేతను, నడకపరిశ్రమ వలనను పోగొట్టవలెను.

సుఖ సంసారము ౨

సిగ్గు



ఆంగీరసుడు.

సిగ్గు అనేది స్త్రీ జన సహజంగా చెప్పబడుతోంది. అది అలంకారంగా కూడ కవులు కావ్యాల్లో వ్రాశారు. సిగ్గులేని స్త్రీ ఎందుకు పనికిమాలిన వస్తువుగా పేర్కొనబడినది. అయితే సిగ్గు పురుషులకు లేదా అంటే తప్పకుండా ఉంది. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే స్త్రీకంటే పురుషుడికే సిగ్గు యెక్కువగావుంది. ఒక స్త్రీ నగ్నంగా పురుషుడి ఎదుట నించోదుగాని మరియొక స్త్రీఎదుట నించోటానికి సిగ్గుపడదు. పురుషుడు అట్లాగాదు. ఏపురుషుడు కూడా మరోపురుషుని ఎదుట నగ్నంగా నించోలేడు. చివరకు గోచీ అయినా వుండి తీరాలి. సిగ్గు మానవ సహజమే కాకుండా జంతువులలో కూడా సహజంగా వున్నట్టే కనుపడుతుంది. చింపంజి, ఉరాంగుటాంగు, గోరిల్లా మొదలగునవికూడా యీ సిగ్గును అవలంబిస్తున్నట్టు జంతు శాస్త్రజ్ఞులవల్ల మనకు తెలుస్తున్నది. మన దొడ్లో వుండే ఆవు మన వాకిట్లోవుండే కుక్క మొదలైన జంతువులుకూడా ఎద అయినప్పుడు తప్ప పురుష జంతువు సమీపిస్తే ముడుచుకొని పోతవి. అందువల్ల సిగ్గు ఒక స్వాభావికమైన దైహిక క్రియ అని మనకు సులభంగానే బోధపడుతుంది.

ఈ సిగ్గు ఎందుకు పుట్టింది

స్త్రీజంతువు తనకు కామము లేనప్పుడు పురుష జంతువునకు ఆ సంగతి తెలియజేయటానికి ఆ సిగ్గు వుపయోగపడుతుంది. కామము ఉద్ధతి నొందినప్పుడు సిగ్గు నోరు మూసుకుంటుంది. సిగ్గు లేని స్త్రీలు ఎక్కడైనా వున్నారంటే వాళ్ళకు కామముయొక్క రాకపోకలు ఎరుకలేని శుద్ధమొద్దు లన్నమాట. అందుకనే సిగ్గుగల స్త్రీ ప్రణయానికి చాలా అనుకూలంగా వుంటుంది. సిగ్గులేని స్త్రీ వల్ల ప్రణయసౌఖ్యం పూర్తిగా కుదరదు. అందువల్లనే రసికుడు తన స్త్రీ సిగ్గు కలదిగా ఉంటానికే కోరతాడు.

పురుషుడి భయం

తనను సంపూర్ణముగా కామించని పురుషుడు తనను మోసంచేసి అనుభవించకుండా ఉండేటందుకు స్త్రీ సిగ్గు వాడుకుంటుంది. ఆ పురుషుడు తనను సంపూర్ణంగా కామించాడని తాను నమ్మేవరకు సిగ్గును అడ్డంపెట్టి పురుషుణ్ణి దూరంగా వుంచుతుంది. శృంగార కావ్యాలు చదివిన వారందరూ యీ సంగతి కావ్యాల్లో చూస్తూవుంటారు.

చల్లనివై శ్రమం బుడుప జాలిన
తామలపాకువీవనల్
మెల్లగ గొంచు వీచుదునొ మిక్కిలి
శీతలమైన వాయువుల్
సల్లలితారుణాబ్జసదృశం బగు
నీ చరణద్వయంబు నో
పల్లవపాణి నా తొడలపై నిడి
హాయిగ(బట్టువాడనో.

అని దుష్యంతుడిచేత మహాకవి కాళిదాసు అనిపిస్తాడు. ఇల్లాగే రసికులచర్య లన్నింటిలోనూ యీ సిగ్గు కెంతేని విలువయున్నది. అందువల్ల స్త్రీ పురుషుడి యొక్క హృదయము సంపూర్ణంగా కైవసమైన దని నమ్మితే తప్ప

అతనితోడి తగులాటమును నిరాకరించటానికి స్త్రీ సిగ్గును వాడుకుంటుంది.

జుగుప్స కలుగకుండా యుండేందుకు

మలమూత్ర విసర్జన చేసే అవయవాలు పురుషుడు కనుక చూస్తే స్త్రీకిని స్త్రీ చూస్తే పురుషునకును సిగ్గు కలుగుతుంది. ఎందువల్లనంటే ఆ అవయవాలు చాలా దుర్గంధభూయిష్ఠంగా నుంటవి. ఈ సంగతి అన్యోన్యంగా చూచినప్పుడు అసహ్యం కలిగితే అన్యోన్యంగా సమీపించటానికి అయిష్టం కలుగుతుందేమోనని భయంచేత గూడా ఆ ప్రదేశాలను గుడ్డతో కప్పి సిగ్గును కాపాడుకోటం తటస్థిస్తున్నది. అదీకాక మూత్రం వచ్చే రంధ్రం వేరని, సంగమః క్రియ జరిగే రంధ్రం వేరని అనేకులకు తెలియదు. అందువల్లకూడా ఆ అవయవాలను రెంటిని ఒకటిగానే భావన చేసి మలమూత్రాలు చేయవలసి వచ్చినప్పుడు చాటుగానే చెయ్యటం సంభవిస్తున్నది.

శారీరకధర్మం

సిగ్గు కలిగినప్పుడు ముఖం కందటం, గొంతులో తడి ఆరిపోవటం, చన్ను మొనలు నిక్కపొడవటం, గుండెలు దడదడా కొట్టుకోవటం, నాభిదగ్గర వణుకు, దేహమందు చిరుచెమట, చేతులలో కంపం మొదలగునవి కలుగుతవి. ఇవి అన్ని స్త్రీ పురుషులకు తెలియకుండానే కలుగుతవి. అందువల్ల సిగ్గు అనేది కృతకం కాదని కేవల శారీరక ధర్మమే అని మనకు సులభంగానే బోధపడుతుంది.

మనఃప్రవృత్తి

సిగ్గు కేవలం దేహ క్రియే కాకుండా స్వాభావిక మైన మానసిక క్రియ అనికూడ మనకు తెలుస్తుంది. అందువల్లనే సిగ్గు కలిగినప్పుడు అవ్యక్తమైన ఆనందం మనస్సులో తాండవిస్తుంది. ఆ సిగ్గు చరితార్థం కానప్పుడు ఒకవిధమైన బాధ మనస్సులో కలుగుతుంది. నాగు లన్నీకూడ ఉత్తేజం పొందుతవి. రక్తవాహికలనిండా రక్తం నిండుగాను వడిగాను ప్రవహిస్తుంది. అందువల్లనే ముఖం కందటం, గుండెలు గబగబా కొట్టుకొనుట మొదలగు పూర్వోక్త లక్షణా లేర్పడుతవి. అవ్యక్తమధురమైన తన్మయత్వంకూడా ఆ సిగ్గులో కలుగుతుంది.

శృంగారం కొఱకు

వాత్స్యాయనుడు భార్యాధికారికాధికరణంలో "నాయకః కశ్చన విముక్తభూషణం విజనే సందర్శనే తిష్ఠేత్" అన్నాడు. ఆభరణాద్యలంకారములు వస్త్రాదులచేత కప్పబడిన దేహభాగములు తరచుగా చూడని వగుటవలన ఆకర్షణను వృద్ధిచేస్తవి. అందువల్ల వస్త్రముల చాటున వుండిన దేహభాగములు పురుషునకు రాగరంజకము లవుతవి. గనుకనే స్త్రీలు చిత్రవిచిత్రము లగు వస్త్రములచేతను,సుగంధభరితము లగు కుసుమముల చేతను,ధనము గలవారు రజిత సువర్ణమయ భూషణముల చేత అలంకరించుకొని పురుషుని రంజింతురు. కలపములు,అంగరాగములు,మకరికాపత్రలేఖనము మొదలగునవి అన్నియు రాగాన్ని వృద్ధిచేయటానికే తోడుపడతవి. సిగ్గునకు నిమిత్తమాత్రం చాయలుగా కనపడతవి. కనుకనే సిగ్గును కాపాడేందుకు శృంగారం ప్రవేశించినా రాగాన్ని వృద్ధి చేసేందుకే సిగ్గు తోడుపడుతుంది.

స్వాభావికము.

"చిన్నపిల్లలకు చీరె దొరికినా ముసలివానికి పెళ్ళాం దొరకినా వదలిపెట్టరు" అను సామెత వుంది. సిగ్గు అనేది తెలియకపోయినా చిన్న పిల్లలు కొత్తగుడ్డలు కట్టుకునేందుకు ఇష్ట పడతారు. కనుక యీ సిగ్గు సింగారం రెండూ కూడ ఒక విధమైన స్వాభావిక క్రియలుగానే కనపడుతవి.

వయస్సు.

యౌవనోదయము అయ్యేదాకా పురుషుడికి సిగ్గుంటుంది. యౌవనోదయము అయినప్పటి నుంచి సిగ్గు ఎక్కువ అవుతుంది స్త్రీకి. స్త్రీపురుషులలో మనసు కలసినప్పుడు, సిగ్గు నోరు మూసుకుంటుంది. దేవతలకైనా చూడరానిప్రదేశాలు, వారికి అన్యోన్యంగా సులభగోచరాలౌతవి. వారికి దాపరికం యేమిలేకుండా పోతుంది. అతి పరిచయాత్ అవజ్ఞత కలుగకుండా సిగ్గు తెరలు తెరలుగా అడ్డం వస్తూనే యుంటుంది. కనుక సిగ్గు ఒకవిధంగా ప్రణయ స్థితికి అవసరమైనది. ప్రణయముయొక్క గతికి కూడా ఇదే ఆధారంగా వుంటుంది. ఈవిధంగా సిగ్గు ఆమరణాంతం వుంటుంది.

నాగరికత

సిగ్గు నాగరికతకు కూడా గుర్తు. నాగరికత వృద్ధి పొందిన కొద్దీ సిగ్గు వృద్ధిపొందుతుంది. నాగరికులైన స్త్రీ పురుషులలో సిగ్గు అడుగడుగునకు మాఘూలు వ్యవహారాల్లో కూడా అడ్డం వస్తుంది. చివరకు ఎంతదూరం వచ్చిందంటే పదిమంది కలసి భోజనం చేసేచోట కూడా స్త్రీలు భోజనంచేసేచోటు వేరు, పురుషులు భోజనం చేసే చోటు వేరు. స్త్రీలు ఒక చోట కూర్చుంటే పురుషులు మర్రో యింట్లో కూర్చోవాలె. ఇట్లా సిగ్గు పెరిగిపొయ్యేసరికి ఒక ఇంటి పురుషుడు ఇంకోయింటి స్త్రీతో మాట్లాడేటప్పుడు అది వ్యభిచారం దృష్టిలోనే జరుగుతుందని అనుకునే స్థితికి వచ్చింది.

పురుషుని ఆస్తి

స్త్రీ పురుషుని ఆస్తి అని ఎప్పుడు భావింపబడినదో అప్పటినుంచి పురుషుడు—తండ్రి, భర్త, కుమారుడు మొదలైనవారు — సిగ్గును స్త్రీకి విధించాడు. సహజమైన సిగ్గు సుఖాన్ని స్త్రీయీ నిర్బంధమైన సిగ్గు బాధాకరంగాను పీడాకరంగాను సిద్ధమయింది. దానియొక్క ఆత్యంతిక దశయేపరదా,బురఖా అనేటటువంటి ఘోషా. ఈ ఘోషా వుండే ఇండ్లల్లో వారి ఘోషకు మితంలేదు సూర్యచంద్రులుకూడా వారిముఖములు చూచుటకు వీలులేదు. వాయుదేవుడు కూడా వారి అవయవములను స్పృశించేందుకు వీలులేదు. అందువల్ల వారి అంగరాగం ఇగిరిపోతుంది. అవయవసౌష్ఠవం ఎగిరిపోతుంది. ఆభాసమాత్రమేగాని వారివల్ల పొందవలసిన కామసౌఖ్యంకూడా పూర్ణానుస్వారం అవుతుంది. అందువల్లనే నాగరికత పెరిగినకొద్దీ వ్యభిచారంకూడా పెరిగిపోయింది. శీలము పురాణాలు చదివీ,ధర్మశాస్త్రాలు చెప్పీ,యమలోకం చూపించీ భయపెట్టి నిలుపుకోవలసి వచ్చింది.

కావ్యములు

మానవుల్లో నిజమైన కామసౌఖ్యం తగ్గినకొద్దీ కావ్యాలు వృద్ధిపొందినవి. అందులో అనేక సాంకేతిక పదాలు అసలును చెప్పకుండా ప్రవేశించినవి. ప్రణయరసం నోటి కెప్పుడూ తగలనివారు ఆ కావ్యాలను చూచి సంతోషించే రోజులు వచ్చినవి. ప్రణయం ఎందుకు

లోపిస్తుందో, ఏం చేస్తే వృద్ధిపొందుతుందో, చేమకూర వెంకటకవి, ముద్దుపళని, తిమ్మనార్యుడు, సంకుసాల నృసింహకవి మొదలైన వారు మాత్రం ప్రణయాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించే కావ్యాలు వ్రాశారు కాని అందులో యుండే మాటలు కూడా సాంకేతికంగానే యున్నవి. ఇది అంతాకూడా నాగరికత వల్ల వచ్చిన సిగ్గు వల్లనే వచ్చినవి.

వాచకము : అంటే మాట్లాడటం

మా అబ్బాయిని అత్తారు తీసుకొనివెళ్ళారు, మా అమ్మాయి పెద్దమనిషయింది, పుష్పవతి అయింది, మా అమ్మాయి నీళ్ళోసుకుంది, బయటవుంది, చెంబుతీసుకొనివెళ్ళాడు, బహిర్దేశాని కెళ్లాడు, దొడ్లో కెళ్ళారు, పెరట్లో కెళ్ళారు, రెండేళ్ళ కెళ్ళారు, లఘుశంకకు వెళ్ళారు—ఇల్లాంటి సాంకేతిక పదాలు సిగ్గు వల్ల వచ్చినవి. కొన్ని పనులకు చిహ్నాలు ఏర్పడినవి. ఒక వేలు చూపించుట రెండు వేళ్లు చూపించుట మొదలగునవి.

1940 డిశంబరు 8 వ తేదీ పడమటలంక ఆరోగ్యసదనం ప్రథమ వార్షికోత్సవము సర్దార్ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారి అధ్యక్షతక్రింద జరుపబడును.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(నవంబరు సంచిక తరువాయి)

బాగుగా నెండకాయు సమయమునం దొక చాపపై యెండలో పండుకొని మొదట దేహ భాగములెల్ల త్రిప్పిత్రిప్పి బాగుగా కాచుకొని తరువాత నొక దుప్పటి ముసుగిడుకొని వెన్ను సూర్యుని వైపునకుంచి కూర్చుని సాయంత్రం మూఁడుగంటలవేళ ఒక అరగంట కాలములో బాగుగా చెమట తీయుచుండెడివారము. ఆ చెమటను గుడ్డతో తుడిచివేసి చన్నీళ్ళతో స్నానము చేయుచుండెడివారము. ఎప్పుడైన పైత్యవికారముగా నున్నట్లు తోచినచో క్రింద మీఁద వేపరొట్ట వేసుకొని ఆపైన దుప్పటి కప్పుకొని యెండయందొక గంటసేపు పండుకొని చెమటఁబట్టుకొనుచుండెడివారము. అట్లు చేయుటవలన వెంటనే ఆ వికారము శాంతించిపోయి మహాసౌఖ్యతరముగా నుండెడిది. అట్లుగాక అట్టిసమయమున యూరకే సూర్యాతపస్నాన మొనర్చినచో మరింత పైత్యవికారముఁగూడ గలిగి బాధించుచుండెడిది. వర్షాకాలములో వర్షము కురిసినప్పుడెల్ల, వేళ గావచ్చినచో తప్పక వర్షములోనే స్నానము చేసెడివారము.

బాష్పస్నానముగాని, సూర్యాతప స్నానముగాని చేసిన తరువాత నొక గంట తాళి ½ గంటకు తక్కువ గాకుండా కటిస్నానముగాని లింగస్నానముగాని చేసి, అటుపైన తగిన వ్యాయామ మాచరించి ఆ మీఁద ఫలహారము చేయుచుంటిమి. ఆవిరిఁ బట్టుకొనిన దినమునందెట్టి చప్పిడి పదార్థమైనను సరియే మహారుచికరముగా దోచుచుండెడిది. అపరిమితముగా ఆఁకలి యగుచుండెడిది.

సవ్యముగా స్నానము లాచరించుచు, వండని వస్తువులు తినుచు, చెమట అవసరము ననుసరించి పట్టుకొనుచున్నచో ఎట్టివాత, మేహ, పైత్యాది ఘోరవ్యాధి బాధలైనను సరియే తప్పక తొలఁగిపోయి మానవునికి దివ్యశరీర మేర్పడును. అదగ్ధ పదార్థ భక్షకులకు నీటి యావిరి వల్ల కొంచెము హానియు, సూర్యాతప స్నానమువల్ల నమితమగు నుపకారమును గలుగును. నీటియావిరి వలన దగ్ధాహారుల కేమియు చెడుగులేదు. పొగవలనగాని ఆవిరి గలుగదు. గావున నది సహజాహారులకు వ్యతిరేక ఫలిత మిచ్చుచుండుననుటలో సందేహించవలసిన పనిలేదు. అందువల్ల సహజాహారులు నీటియావిరిఁ బట్టుకొనుట చెడుగునకే గాని మంచికి గాదని మా యభిప్రాయము.

మే మప్పుడప్పు డుదయమున ధౌత్యాది షట్కర్మల నాచరించుచుండుటఁ గలదు. జీర్ణాశయమునఁ గల శ్లేష్మ ప్రకోప ముపశమిల్లిన మీఁద వస్త్రధౌతి చేసినను, విరోచన కోశమునఁ గల మూలమలోద్రేక మడఁగిపోయిన మీఁద జలవస్తి చేసినను, జీర్ణాశయమునం దాహార మున్న సమయమున నౌలి కర్మఁ జేసినను, భోజనానంతరము వెంటనే ప్రాణాయామముఁ జేసినను, లేక మూలబంధ, ఉడ్యానబంధ, జాలంధర బంధములుగాని, వజ్రోలి ముద్రగాని చేసినను గుండెలలో నొప్పి గలుగును; ఊపిరితిత్తులకు గల జవము సన్నగిల్లును. కారము, ఉప్పు, పులుసు, మసాళాలు, పత్సళ్ళు, వేపుడు వస్తువులు తినువాఁడు త్రాటక కర్మ చేసినచో నేత్రావరోధము గలుగును. అమితమగు పులుపు పదార్థములను భక్షించు వానికి దంతవ్యాధులున్నూ, ప్రబలమగు నజీర్ణమున్నూ, గలుగును. ఉప్పుతినుచు సూర్యాతపస్నానమైనను

ఆవిరి స్నానమైనను చేయుచున్నచో కొంత కాలమునకు వారి చర్మము మొద్దుబారి బిరుసెక్కి, కళావిహీనమై, రంధ్రములకు విఘాత మేర్పడి, గజ్జి, శోభి, తామర, బొల్లి కుష్ఠమున్న గు వ్యాధులేర్పడును. చెమటఁ దీయుటవలన కోశము లారిపోయి అందుప్పు, పొగ ప్రవేశించుటచే తప్పక క్షయవ్యాధి గలుగవచ్చును. కావలెనని చెమటఁ దీయక పోయినను అమితమగు కార్య భారముల వలన గూడ దేహపాటవము చెడిపోవుచుండుట గలదు. కేవలము ప్రకృతిని నమ్మి సహజ సాత్త్విక పదార్థములను భక్షించుచు, జలచికిత్సతో బాటు యోగ చికిత్సను గూడ జత చేసి నియమము తప్పక చరించుచున్నచో శవమునకైన సరియే చైతన్యము గలిగి దివ్యతరముగా కొంతకాలము జీవించగలుగుట నిక్కువము. ఎవఁడు సౌఖ్యముగా జీవింపవలయు నని కోరునో వాఁడు విధిగా వీర్య రక్షణ చేసి తీరవలయును. వీర్యరక్షణ వలన పొందఁజాలని మేళ్ళు లేవు. వీర్యనాశనము వలన పొందజాలని కీడులు లేవు. ఇట్టి యనుభవము లెల్ల మా దేహములపై నేర్పడినవే! అందువల్ల మేము బుద్ధిని సవరించుకొని తిరుగ 1928 సంIIరం నుంచియు కఠినతర దీక్ష నవలంబించి, ఈ క్రింద ప్రకటించిన విధానముగా మూఁడుసంవత్సరములు తప్పక నడుచుకొని మరల మేము పోఁగొట్టుకొనిన మునుపటి యారోగ్య సామ్రాజ్యమునకు పట్టభద్రుల మైతిమి.

మా దీక్షా విధానము.

ఉదయం 5 గంటలు మొదలు 6½ గంటల వరకు నిత్యకర్మలు, శిరస్నానము - తరువాత ఆసనాదులు వేసి వేఁడి యెక్కించుకొనుట, 9½, 11½ గంటలకు ½ గంట చొప్పున 2 లింగ స్నానములు, ఆపైని బద్ధకూర్మాసనము మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఫలహారము మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు జలపానము, సాయంత్రం 5½ గంటలకు ½ గంట లింగస్నానము, రాత్రి యేఁడుగంటలకు జలపానము, రాత్రి 11½, 2½ గంటలకు ½ గంట చొప్పున రెండులింగస్నానములు, ఆమధ్యకాలములో నిద్రపోవుట తప్పక జరుపుకొంటిమి. ఆదీక్షతో మేము పడవలసినన్ని యిబ్బందులు పడితిమి. చివరకు అమూల్యమగు సౌఖ్య మనుభవించితిమి. ఆ దీక్షాకాలములో మే మితరచోట్ల కెన్నఁడును పోలేదు. నిర్ణయించిన విధాన మిసుమంతయు తప్పి చరించలేదు. ఆ దీక్షలో మే మైహికజ్ఞాన శూన్యులమై కేవల మాత్మచింతానిమగ్నులమై, "తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి" యను గ్రంథమును నిర్మించితిమి. ఆ గ్రంథమునందలి మొదటిభాగము మా యగ్రజులును, రెండవభాగము నేనును పూర్తిజేసితిమి. మా యిరువురి యనుభవ మొక్కటియే యగుటంబట్టి కొన్నికొన్ని భావము లందలి పద్యములలో కలిసిపోవుట గూడ తటస్థించినది. ఆ పద్యములు వ్రాయుటకు మాకు కాలనిర్ణయము లేదు. ఎప్పుడు భావముగలిగితే అప్పుడే, ఏ కాగితము సందర్భపడితే దానిమీఁదనే వ్రాయుట వల్లను; విశేషముగా లోకజ్ఞాన శూన్యుల మగుట వల్లను; అప్పటిలో రచించిన యొక్కొక్క కందపద్యమున కైదుగాని మూఁడుగాని పాదములు పడిపోయినవి. గీతములు ఆటవెలదులు కందములు సీసములు అను నీ నాలుగుజాతులు పద్యములలోను, ఒక్కొక్క సమయమునం దొక్కొక్క జాతి

పద్యములు వ్రాయఁబడినవి. ఆ చిత్తుకాగితము
లెల్ల నొకచోట భద్రపరచి 1931 సం॥ర
మున తెలివి గలిగిన మీఁద వాని నెల్ల సవ
రించి ఒక్కొక్క విషయమును విడదీసి,
యొక పుస్తకముగా సమకూర్చితిమి. మా
సోదరుల మిద్దరము వ్రాసిన పద్యములలో
సుమా రొక వెయ్యి పద్యములు నిలిచినవి.
భావశూన్యత్వమువలనను, అర్థబాహ్యము
వలనను, వికటార్థమువలనను, లక్షణాభాసము
వలనను, గణాధిక్యమువలనను ఏకభావ మగుట
వలనను అందు రెండు మూఁడువందల పద్యము
లు పాడై పోయినవి. వానిని తిరుగ సవరించుట
కెంతమాత్రము వీలుగలిగినది గాదు. అప్పు డా
పద్యము లే భావముతో వ్రాయఁబడినవో
తెలుసుకొనుటకు వీలు పడినదిగాదు. ఇప్పు
డందలి ప్రతిపద్య భావమును అనుభవముగా
మా దేహములపై గోచరించుచున్నది. ఆ
గ్రంథములో తప్పుగా పరిగణింపఁబడిన యే
వస్తువు భక్షించినను, తప్పక దాని గుణము
ప్రత్యక్ష మగుచుండును. అందువల్ల మే మా
గ్రంథమున వ్రాసిన యుత్తమ లక్షణములు
గల వస్తువులనే స్వీకరించి జీవయాత్ర
సాగించుచున్నాము.

మానవుని దేహములో బ్రహ్మాండ స్థూల
రసముల యందలి పనికిమాలిన యుప్పొక్క
సారి ప్రవేశించినచో నది 1½ సంవత్సరముల
లోను, పులు సొక వారములోను, కారము
రెండు మాసములలోను, చేదు 2 దినముల
లోను, తీపి యొక దినములోను, వగరు ఆరు
ఘామములలోను వెలువరించి పోవునట్లు గుర్తిం
చితిమి. నూవులు తినినచో శుక్లపాతము చేసి
తీరును. అందు కవి నిషేధము చేసితిమి. మరల
నూతనముగా నిందు వేసినిగాని ప్రవేశఁబెట్టక
కటిలింగ స్నానములు సూర్యాతపస్నానము
సక్రమముగా నెరవేర్చుచున్ననే తప్ప, మరి
యొక మార్గముగా నా దోషము వెలువరించి
పోవు ననుకొనుట శుద్ధమౌఢ్యము. ఆ వెలువ
రింపైనను ఇదివరలో యోగమార్గముగా జీవ
యాత్ర గలిగి, సంపూర్ణచైతన్యము గల
దేహమునసేగాని సర్వ మలిన పదార్థములు
నియమములేక కోశగత మొనర్చి దేహ
భాగము లెల్ల చెరిచి వేసిన దేహమునుండి
జరుగుట కల్ల. అట్టి యపవిత్ర దేహముగూడ
యొక్కొక్కప్పుడు ప్రకృతి మార్పువలన,
కలరా, మసూచకము మున్నగు రోగ రూప
మున కొంతవరకు మలినము తొలగింపఁబడి
కొంత బాగుపడు చుండుటయుఁ గలదు.

మరియు ఉప్పు మున్నగు షడ్రసములలోని
దోషములకంటె, దేహరసముల నంటి చాల
కాలము వరకు విడువక బాధించునవి కొన్ని
గలవు. అందు జీలకర్ర, నీరుల్లి, యాలకులు,
లవంగాలు, మున్నగు సువాసన ద్రవ్యములు;
మాంసము, నేయి మున్నగు మలిన చమురు
పదార్థములు; చుట్ట, బీడి, సిగరెట్ గంజాయి
మున్నగుపొగవస్తువులునవిమెరుంగవలయును.
మా యనుభవమున దేహమును చెఱుచు
టలో "పొగ"కంటె క్రూరవస్తువు వేరొకటి
లేనట్లు నిర్ధారణగా తెలిసినది! దాని దివ్య
ప్రభావము వలన లోకములో మనము చూచు
చున్నరోగము లెల్లఁబుట్టి యవి మానవులనే
బట్టి, వారి కకాల వికాసముఁ గల్పించి,
మధ్యమ వయస్సున వారిని మాయముఁ జేయు
చున్నవి. కొందఱు జీవచ్ఛవములై బ్రదికి యే
యున్నచో "ఛీ! ఛీ! యీ వెధవ బ్రదుకెం

ముకు? త్వరలో చచ్చిపోయినచో బాగుండు" నని యనుకొను నంతటి ఘోరబాధఁ బెట్టుచున్నవి. సర్వజీవుల కంటె పరమోత్కృష్టముగా జీవింపవలసిన మానవుని కిట్టి దుర్గతి గలుగుటకు కారణము "పొగ"యని మా పాఠకులకు మెలకువఁ జేయుచున్నాము.

మనతోఁబాటు కలిసిమెలిసి యున్న పశుపక్ష్యాది జీవులుగూడ పొగ తగిలిన పదార్థములు భుజించుటవలన, నవిగూడ రోగములకు వశ్యము లగుచుండెను. ప్రత్యేకముగా దగ్ధపరచిన నిర్జీవ పదార్థములనే తిని జీవించవలసి వచ్చినచో నిదివర కెంతకాలము క్రిందటనో యీ మానవసృష్టి యంతరించి పోవలసినదే! గాని యట్లు జరుగక, ఇప్పటివర కిట్లుండుటకు కారణము, మనుష్యులు ప్రతి దినమును విటమినులు గల కొన్ని సజీవము లగు ఫలాదులను తినుచుండుటయే యని; సూక్ష్మముగా సత్యపరిశీలనాదృష్టితో పొగ తగిలిన పదార్థములను కలనైన తాకి యెరుంగని వన్యమృగపక్షి జాలములను పరీక్షించి చూచినచో బోధపడును. అట్లుగాక మనస్సును, కాఫీ దుకాణముపైనఁగాని, సారాకొట్టు పైనగాని, కిల్లీ లంగడి పైనగాని, అత్తరుబుడ్ల పైనగాని, మెంతి ఆవకాయ పత్సడిపైనగాని, డాక్ట రాఫీసుల పైనఁగాని బెట్టి భగవంతునివద్ద పదివేల సంవత్సరము లాయు వుండునట్టి వరము నంది వచ్చిన మహనీయుని కైనను ఆ ప్రకృతి సత్యము అణుమాత్రమైనను బోధపడదు. పైగా నీతి బోధ కొఱకై మన పూర్వులు గల్పించిన రామాయణ భారత, భాగవతాది పురాణములను లక్ష్యముగా తీసుకొని, "రాముఁడు సర్వసంకర పదార్థములు తిని 11 వేల సం॥ములు రాజ్యము చేయలేదా? హరిశ్చంద్రుఁడు వేటాడిన జంతువుల మాంసము భక్షించలేదా? శ్రీ కృష్ణుఁడు 16 వేల గోపికలతో సంపర్కమాచరింపలేదా? భీముఁ డమితముగా తినియే గదా బకాసురునిఁబట్టి పరిమార్చినది" యని తమ చర్యలను పై వారి చర్యలతో పోల్చి తమ తప్పుడు నడవడికను సమర్థింపఁ జూతురే గాని వారివారి త్యాగము, ధైర్యము, బలము, ఆరోగ్యము మున్నగు సలక్షణములతో మాత్రము తమకు పనిలేదు. రాముఁ డరణ్యములో పదునాలుగేం డ్లున్నప్పు డన్న మెచ్చట తెచ్చి తినెను. శబరి రామాదుల కొసంగినవి ఫలములే గదా? ఇట్టి వెన్నియో నిదర్శనములుఁ జూపవచ్చును. అవి పూర్వకాలపు మాటలు. వానివలన మనకు కొంచెమైన ప్రయోజనము గలిగిననే తప్ప చెప్పుకొని సంతసించినంతమాత్రమున వచ్చు లాభ మేమియు లేదు.

మనుజులలో ప్రకృతిని సరిగాఁ జేరుటకుగాను ప్రతివాఁడు కృషిజేసినచో తప్పక 21 సం॥ రములకు దానియొక్క దివ్యప్రభావమును గుర్తింపఁ గలుగు నని మా సద్గురు వాక్యము. ఉడికించినను, కాల్చినను, వేపినను గూడ ప్రతి పదార్థము మృతమగును. అగ్ని సంపర్కము గలిగినచో ప్రతి పదార్థము నందలి యమృతము తొలఁగిపోయి ఆ యమృత ముండవలసిన భాగమున మాయదారి "పొగ" ప్రవేశించి "లంచకొండు" లగు మానవుని చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణములను మభ్యపరిచి, తేలికగా కోశములోనికిఁ బోవుటకుగాను పనికిమాలిన పదార్థమునకుగూడ పసతి యేర్పడును. ఆ యా వస్తువులలోని పనికిమాలిన తనము రక్తము గుండా సర్వావయవములకు క్రమముగా

వ్యాపించి మనుష్యుని కనేక రూప, గుణ, స్వభావ, రోగములను ప్రసాదించుచున్నది. అట్లు "పొగ" యోడు, పాడు నాటకమును, గుర్తించి మేము దానిని దేహమునుంచి వెలువరించుటకై హార దీక్షతోఁబాటు అంతర స్నానమునుగూడ చేయుటకు ప్రారంభించితిమి. అందువలన మే మమితమగు మేలును పొంద గలిగితి మని గూడ వ్రాయుటకు గర్వపడు చుంటిమి. అంతర స్నానము వలన పాము విషము, ఔషధ విషముఁగూడ వెలువరించి పోవును.

అంతర స్నానమును మొదట గనిపెట్టి లోకమునకు వెల్లడించినది జర్మనీ దేశ వాసుడైన "శ్రీ లూయీా కూనే మహర్షి". అతడా స్నానమును "ఒక తొట్టిలో అయి దారు బిందెల చల్లని నీళ్ళు పోసి, దానిలో నొక పీట వేసి దానిపై కూర్చుని లింగాగ్రచర్మము నా నీటిలోనికి బోనిచ్చి ఎడమచేతి వ్రేళ్ళతో పట్టుకొని, దాని పైభాగమున నెమ్మదిగా కుడిచేతి వ్రేళ్ళకు చిన్న గుడ్డను చుట్టఁబెట్టుకొని ఆ తొట్టిలోని నీటితో నెమ్మదిగా రుద్దవలయు"నని తెలిపి యుండెను. మా కట్లు చేయుటకు చాల శ్రమ యనిపించినది. ఎందువల్ల ననఁగా, మా యన్నదమ్ములు ముగ్గురమును ఆ స్నానము లాచరింపవలయునుగదా? అందువలన మాకు ఎన్ని నీళ్ళు గావలయును? ఎన్ని తొట్లు గావలయును? ఎంత స్థలము గావలయును? పాఠకులే యూహించుకొనుఁడు. అట్టి సందిగ్ధస్థితిలో మా కొక దివ్యమైన మార్గము పొడకట్టినది. అంతటితో మా కా సంబంధమగు కష్టములెల్ల తొలఁగిపోయి యారోగ్య మబ్బుటకు తగిన వీలేర్పడినది. 1917 సం॥రములో మేము హారయోగాశ్రమము కట్టుకొనుటకు పూర్వము 1916 సం॥ మే నెలలో మహా గాళుపువలన మేము నిత్యము స్నానముచేయు చెరువులోని నీరెండిపోగా, చేయునదిలేక దొడ్లో నొకగుంట తీయించితిమి. ఈ గ్రామమునం దెచ్చట నూయి త్రవ్వించినను క్షారోదకము లూరుటయేగాని చప్పని జలంబు లూరు భాగ్యంబులేదు. కాని మా యదృష్టమువలన నా గుంటలో చప్పని నీరు పడినది. వెంటనే దానిలో వరలు దింపించితిమి. ఆనూతిలోని జలము మా కిప్పటికిని స్నానపానముల కుపకరించుచున్నది. మాతోఁబాటు గ్రామములోని పెక్కుకుటుంబములకు గూడ నా నీ రుపకరించుచున్నది. 1935 సం॥రములో పొలములో త్రవ్వించిన కోనేటితో, కటి, శిరస్నానములకు గల యిబ్బందికూడ మాకు పూర్తిగా తొలఁగిపోయినది.

అంతర స్నానమునకుగాను మే మొక మూతి వెడల్పుగల మట్టికుండను సంపాదించి, దాని యెత్తుకు సరిపోవు ముక్కాలిపీటను ఆ కుండ వద్ద వేసుకొని, దానిపై కూర్చుని లింగాగ్రము నా కుండలోఁ బోసిన చల్లటినీటిలో ముంచి దానిని యెడమచేతి వ్రేళ్ళతోఁ బట్టుకొని కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో నెమ్మదిగా నా నీటిని పై నుంచిక్రిందికి రాపాడించుచు అంతర స్నానమాచరించుట కారంభించితిమి. ఆ స్నానము చేయునప్పుడు మధ్యమధ్య అపానవాయువులు వెడలుచుండును. విధిగా మూత్రమొకటి రెండుసార్లు వెలువరించుట గూడ గలదు. అప్పుడద్దాని నా నీటిలోఁ బడకుండ జాగ్రత్తచేయుటకై యొక చీనారేకు గొట్టమును దగ్గరనుంచుకొని, దానిలో నా మూత్రమ విసర్జన మొనరించి

స్నానానంతర మా గొట్టమును కడగి బాగు చేసుకొనుట కేర్పరచుకొంటిమి. మూత్ర మందు బడకుండ జాగ్రత్త పడినట్లైన ఆ కుండలో రెండుసార్లు స్నానము చేయువచ్చును. స్నానములోవచ్చిన మూత్రముద్వారా, "పొగ" వెలువరించి పోయెడిది. నికోటీకు విషము చాలాకాలము వరకు వెలువరించు చున్నట్లు గుర్తించితిమి. అంతరస్నానపు కుండలో దాదాపు 10, 12శేర్ల నీరు పోసిన చాలును. (అనగా, గుంటూరు సీమలో బావులలో నీరు తోడు కడవలోని నీరైన రెండు కుండలలోనికి వచ్చును.) స్నానానంతర మా కుండపై నొక మూత వేసి భద్రపరచు చుంటిమి. ఈ తేలికపద్ధతి వలన మేము మాదీక్షలోను,ప్రస్తుతమునను అంతరస్నానము లాచరించు చుందుము. ఈ విషయము గుర్తించినవారు తేలికగా నీరు సందర్భము గాని పెద్దపెద్ద బస్తీలలోగూడ సులభముగా నంతరస్నాన మాచరించి ఫలితము పొందవచ్చును. బీదల కీ విధానము అమృత తుల్యము. గావున నెంతబీదవారైనను సరియే లింగస్నాన మహిమను తప్పక పొంది ఆనందింప వచ్చునని ఖరారు చేయుచున్నాము. మేము మొదట రేకు తొట్టిలో 4,5 బిందెలనీరు పోసి అందొక అర గంట లింగస్నానము చేయగా నా నీరెల్ల వేడియెక్కినట్లు తోచుచుండెను. అందువలన చాలకాలము వరకు ప్రతిస్నానమునకును ఆ నీటిని తీసివేసి తాజానీటిని ఆ తొట్టిలో పోసి భద్రపరచు చుండెడివారము. ఆ విధాన మతికష్ట మగుటవలన నీటిని పరీక్షించుట కారంభించితిమి. తొట్టిలోనినీరు వేడియెక్కు చుండినట్లు తోచుటకు ముఖ్యకారణము, లింగస్నానము చేయుటవలన మాశరీరము నందలి వేడి అగ్నిముల నుండి కోశమున కాకర్షింపబడి ముక్కు, కన్నులు, చెవులు, కాళ్ళవ్రేళ్ళు, చేతులవ్రేళ్లు, మెడలు, వెన్నెముక, ఊపిరితిత్తులు చల్లబడు చుండుటయేగాని, మరియొక కారణము గాదని తేలినది. అందువల్ల దేహవేడిమికంటె, నీటివేడిమి హెచ్చుగా నున్నట్లు తోచుటయేగాని నిజముగా నా నీరు వేడియెక్కుట లేదని గుర్తించితిమి. ఒకవేళ కొద్దిగా వేడియెక్కినను ఆనీరు కొంత కాలము నిలువ యుంచినచో మరల చల్లారిపోవును. లింగస్నానము గాని, కటిస్నానము గాని చేసిన తదుపరి ఆసనప్రాణాయామాదుల వలన మరల దేహాగ్నిములకు యథాప్రకారమగు వేడి యెక్కించుకొని అప్పుడా నీటిని, పరీక్షించి చూడగా నది యిదివర కుండునట్లు గాక చాల చల్లగా నున్నట్లు గాన్పించుచుండెను. అంతటి నుంచియు నా కుండలో నొకసారి పోసిన నీటిలో రెండు సార్లు అంతర స్నానములు చేయ మొదలు పెట్టి ఫలితమును యథాప్రకారముగా పొంద గలిగితిమి. ఆప్రయోగము ఫలవంతమగుటతో మా కంతరస్నానము చేయుటలోగల యిబ్బందులు పూర్తిగా తొలగి పోయినవి. తదుపరి యీ పద్ధతిని మా శిష్యకోటికి తెలిపి స్నానములు చేయించగా వారు గూడ మావలె చాల మేలు పొంది సంతసించిరి. బీదవారికి గూడ నీ పద్ధతి చాల యనుకూలించు నని యెంచి యింత దూరము వ్రాయవలసి వచ్చినది. గావున నెవ్వరును సందేహించ పనిలేదు.

1928 సం॥రంలో ప్రారంభించిన కఠిన దీక్ష 1930 సం॥రం ఆఖరువరకు ముగించలేదు.

ఆ దీక్షానసమయమున మా. కాళ్లు పగిలి ప్రొక్కలు లేచిపోయినవి. కండ్లకు దృష్టి, చెవులకు శబ్దగ్రహణ, నాలుకకు రుచి స్వీకరణ, నాసికకు సువాసన, మున్నగు సహజ శక్తులు పూర్తిగా మాయమై పోయినవి. వేయేల! నాకప్పటిలో అరంటి, కొబ్బరిగూడ నొక్కమాదిరి రుచిగనే యున్నట్లనిపించెను. ఇంద్రియములలో తగ్గిపోయిన గ్రహణ శక్తులెల్ల దేహచర్మమునకుఁ బట్టి యది సూర్యకాంతి, పొగ, సర్వదగ్ధ పదార్థములను భక్షించు వారి దేహమునుంచి వెలువరించు దుర్వాసన, మున్నగు వానిలోని విషయములను గ్రహించుట కారంభించినది. ఆ సమయమున మా యగ్రజు లొక రసమిశ్రితౌషధమును తయారుఁజేసి తమ మరదలి కొసంగవలసిన యవసరము గలిగినది. దీక్ష ప్రారంభించినది మొదలు దేహచర్మమునకు గలిగిన యాకర్షణశక్తికి భయపడి ఔషధములను స్పృశించుట గూడ తగ్గించితిమి. గాని 1929 లో నా యౌషధమును చేయుటవలన మా యగ్రజుని రెండుచేతుల గోళ్లకు దాని దౌష్ట్యము వ్యాపించి క్రమముగా రెండు మూఁడు నెలలకా పదిగోళ్లు చెడిపోయి పుట్టబోసినట్లు మొద్దులై యే పనికిని పనికిరానివై బాధించినవి. తుదకవి 1934 సం॥రాంతమువరకు పలు సార్లు రాలిపోవుచు మరల నట్టి గొగ్గితోడనే మొలచుచు నుండి, 1936 సం॥రం నాటికి బాగు పడినవి. 1938 సం॥రమున కాయన గోళ్ళు బాలకుని గోళ్ళవలె నమిత ప్రకాశవంతముగా నలరారుచున్నవి. మా రాజులలో సోమరులు కొందరు గౌరవప్రద మని దలంచి తమ యెడమచేతి గోళ్ళను అన్నిటిని గాని కొన్నిటిని గాని పొడుగుగా పెరుగనిచ్చెదరు. మేము గూడా ఆ పనికిమాలిన పనికి పూనుకున్నాము గాని జలచికిత్స కాటంకమగుటవలన వానిని తీసివేయించితిమి.

మేము దీక్షలోనున్న కాలమున సర్వవ్యసనములను పరిత్యజించి కేవలము సాత్వికాహారులమై జీవించుటలో మా దేహము లామూఁడు సంవత్సరములలోను దాదా పిరువది రీతులుగా మార్పు వహించినవి. ఆ రేఁడు సార్లు దేహము మీఁది వెంట్రుక లెల్ల మెరిబడి రాలిపోయి మరల మొలచినవి. మేమాదిలో 1920 జనవరినెల నుంచియు క్షురకర్మ శిక్షకు తొలఁగి పోతిమి. గాని మేమిటీవల చేసిన దగ్ధవస్తు పరీక్షా మహిమవల్ల తలవెంట్రుకలూడిపోవుటతో బాటిది వర కెన్నఁడును అనుభవించి యెరుంగని "పేల" బాధ యొకటి నూతనముగా సంప్రాప్తించినది. ఆ ఘోరబాధ పడఁజాలక (తిరుపతి కొండకు వెళ్ళినప్పుడు, మా తండ్రిగారి కపరకర్మలు నెరవేర్చు నప్పుడు గూడ తల గొరిగించుకొనుట కంగీకరింపని) మేము, 1931 జూన్ నెలలో మా గడ్డములు, జుట్లు, కరుణాశూన్యులమై మొట్ట మొదటికి మట్టుఁ బెట్టించితిమి. ఆ దారుణ కర్మవలన, పుత్రమిత్ర కళత్రాదులతో మా తలలపై నిరంకుశముగా రాజ్యము చేయుచున్న పేలెల్ల నొక్క పెట్టున కుటుంబ నాశనమై పేరు లేకుండ మాసిపోయినవి. అంతటితో క్షురకర్మ త్యజించి మా వెంట్రుకలు ప్రకృతికి విడిచిపెట్టితిమి. పెరుగుట విరుగుట కొఱకే గదా!

జలచికిత్స ప్రారంభించిన మీఁద మా దేహమునం దొక్క చిడుము సంబంధ మగు

పొక్కు గూడ బయలుదేరలేదు గాని మా దీక్షలో మాత్రము మా పిర్రలపై కొద్దిగా దురద లేచి కొంతకాలము బాధించి తగ్గి పోయినది. మా ముఖముల పైనను చర్మము పైనను బయలుదేరిన నల్లని రంగుమచ్చలు మా దీక్షలో క్రమక్రమముగా మూత్ర పురీష స్వేదమార్గముల ద్వారా వెలువరించి మాయమై పోయినవి. వెనుక కాకనూనె చమిరి తగ్గించుకొన్న శోభ మరల నా దేహ ముపై నచ్చటచ్చట పొడసూపి యడఁగి పోయినది. మేము జలచికిత్స ప్రారంభము నకు పూర్వము కాల్చిన పొగచుట్ట పొడుము మున్నగు వాని మహాదోషములు గూడ నీ దీక్షాసమయమున బయల్పడి కొంత కాలము బాధించి వెలువరించి పోయినవి. దేహాగ్రములకుఁ గల దుర్లక్షణము లెల్ల క్రమముగా నంతరించిపోయి సలక్షణము లుత్పన్న మైనవి. 1931 నాటికి మరల మా దశేంద్రియములకు మునుపటి దివ్యశక్తులు గలిగిన వని సంతసించితిమి. అందుకు నిదర్శన ముగా యిదివరలో మాకు రుచింపని పచ్చి వస్తువు లత్యంత మాధుర్యముగా గోచరించి నవి. జ్ఞాపకశక్తి, దృష్టి, శబ్దగ్రహణ, వాసనా విచక్షణ, మునుపటికంటె నతిశయించినవి.

ఇన్ని సలక్షణము లున్నను వంశపరంపరాగత మైన దంతవిచ్ఛేదన మనెడి దుర్లక్షణము మాత్రము న మ్మొడబాసి పోఁజాలక పట్టి పీడించు చున్నది. అందు కొఱకై మే మనేక యోచనలు చేసితిమి గాని ప్రయోజనము లేకపోయినది. కుక్కుటాసనమున తూలుటచే దెబ్బ తగిలి నాకు ముందరి పై ప న్నొకటి కదిలి పోయినది. అది యెంతకును బాగు పడక బాధ పెట్టుచుండుటచే దానిని కారుతో నూడఁ బెరికివేసి, నర్సాపురములో మా మిత్రు డైన శ్రీరాములు సుబ్బారాయుఁ డను విశ్వకర్మకు రు 6-0-0 లు దాఖలుచేసి రాతి పల్లు కట్టించుకొంటిని. మా యగ్రజులు "వద్ద"ని చెప్పుచున్నను వినిపించు కొనక అందముగా నుండు ననెడి మాయవిభ్రాంతికి వశుఁడనై ప్రకృతివిరుద్ధమైన యీ పనికి మాలిన కృత్రిమదంతధారణ కార్యమునకు గడంగితిని. ఆ డెంటిస్టా పన్ను నా నోటిలో నిలుచుటకుగాను, ఒక లక్కడిప్ప కా రాతిపల్లు తగిలించి, దానిని నా యంగుడుకు సరిపోవు నట్లేర్పరచి, నోటిలో దూర్చెను ఆ ప్రకార మా లక్కడిప్ప నోటియందుంచుటవల్ల యితర పండ్లకు ఒత్తుడు తగులుననియు, ఫలహార మొనర్చుటకు చాల యిబ్బంది యేర్పడు ననియు, నా డెంటిస్టుతో చెప్పితిని. "అంత కంటె పల్లుకట్టుటకు వేరుమార్గము లే"దని యతఁడు జవాబిచ్చెను. చేయునదిలేక పావలా వస్తువును ఆరురూపాయిలకు కొన్న నాయొక్క స్వాపరాధమునకై శిక్షగా దాని నప్పుడప్పుడు ధరించుచు, దాని వలన యితర దంతములకు గలిగిన యొత్తుడుకు సహించుచు, నారేఁడు మాసములు గడపి తుదకు ప్రాణము విసిగి, దానితో తంటాలు పడఁజాలక, పైగా నున్నచో "నోటిలోఁ బెట్టికోవలయు" ననెడి దుర్బుద్ధి గలుగవచ్చుననెడి యుద్దేశముతో నా లక్కడిప్ప నొకనాఁడు వశిష్ఠ గోదావరి నదీగర్భమున భద్రపరచితిని. అంతటితో నా బొక్కిపంటి యందమున కాశ్వాసాంత మైనది.

(సశేషము)

NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Name of the Book	Author or Publisher	Cost Rs.	a.	p.
1	Practical Nature Cure ...	Dr. K L Sarma	4	0	0
2	Indian Nature Cure ..	„ Bhikshu	0	10	0
3	Nature Cure Hints ..	„ S. J. Singh	0	12	0
4	Human Culture & Cure ...	„ E. D. Babbitt	20	0	0
5	Drugless healing ...	„ L. Kameswarasarma	0	6	0
6	How to live 100 years ..	„ S. J. Singh	1	0	0
7	Indian Home Remedies .	„ Bhikshu	0	4	0
8	Fasting Cure ...	„ K. L Sarma	0	3	0
9	Good health for Beginners ...	Bureau of Cosmotherapy	0	3	0
10	Mortality in India ..	Dr. K. L. Sarma	0	2	0
11	Thoughts on diet ..	Justice Ramesam	0	8	0
12	Diet for health & in Disease ...	„ Bhikshu	0	6	0
13	Baths ...	„ S. J Singh	0	12	0
14	First Principles of health ...	Published by 'Sunday Times" Book Depot) Each one anna (0—1—0.			
15	Keep off the Doctor ...				
16	Water for health and Cure ..		0	1	0
17	Vitality from sleep ...				
18	Sun & Air for health and cure ..				
19	Pranayama ...	Dr. K. L. Sarma	0	2	0
20	Yoga Asanas Book ...	„ M. R. Jambunadhan	0	8	0
21	Suryanamaskars Book ...	H. S Gambers & S. Rama	0	6	0
22	Yoga Asanas Chart ..	S Sundaram	0	4	0
23	Ideal Exercises Chart ...	Dr. S. J Singh	0	2	0
24	Universal uncooked Food-Calico bound ...	„ B. S. Gopala Rao	4	0	0
25	„ „ „ -Paper Bound ..		3	8	0
26	Man's food unveiled ...	„ M. K. Pandurangam	2	0	0
27	Food Remedies ...	„ S. J. Singh	0	12	0
28	Nutritive value of Indian Foodstuffs ..	Do	0	2	0
29	New Vitamin Chart ...	Do	0	2	0
30	Tea-its harms ...	Indian Naturopathic Association	0	2	0
31	Mind and vision ..	Dr. R. S. Agarwal (Eye specialist)	4	0	0
32	Bate's Principles of Eye treatment ...	Do	1	0	0
33	Psychosolar Treatment ..	Do	0	4	0
34	Detatchment of Retina ...	Do	0	4	0
35	Blindness in India ..	Do	0	4	0
36	Eye Testing Chart (Pocket size) ..	Do	0	2	0
37	Perfect sight without glasses ...	Do	0	2	0
38	Defective sight—Its causes and cure ...	„ L. Kameswaran	0	3	0
39	Marriage & Sexual Development ...	„ E. D. Babbit	2	0	0
40	Female Sex problems ..	Do	0	12	0
41	Sex ..	„ S. J. Singh	0	3	0
42	Art of Love ..	Do	0	4	0
43	Sexual relations ...	Sunday Times Book Shop	0	1	0
44	Why not vaccinate ...	THE INDIAN NATUROPATHIC ASSOCIATION	0	2	0
45	Vaccination ..		0	1	0
46	One set of anti-vaccination pamphlets ..		0	1	0
47	The Indian Naturopath Back Volumes ...				
	Volume No. I, II, each ..		0	8	0
	Vol No III, IV, V each ...		1	0	0
	Vol No .VI, VII, VIII, IX, X each ...		1	8	0

Postage Extra. Books shall be sent through Registered Post. They are available at:—

NATUROPATHIC BOOKSTALL, C/o Prakruti Dharma Parishat

Satyanarayanapuram, BEZWADA

ప్రకృతి వైద్యము! ప్రకృతి జీవనము!!

జీవితంలో నిరాశ, నిస్పృహ చెంది మానసికంగా ఆధివ్యాధులతో క్రుంగి క్రుళ్లిపోతున్నా, దుర్భరమై దుస్సహమై ఏ వైద్యముకూనూ కుదురని మొండి వ్యాధులతో పీల్చి పిప్పి చేయబడుతున్నాసరే నవజీవనమూ, నవ్య తేజస్సు, ఉత్సాహము, ధైర్యమూ, శక్తీ, సామర్థ్యమూ, ఆరోగ్యమూ, ఆనందమూ, కావాలంటే!

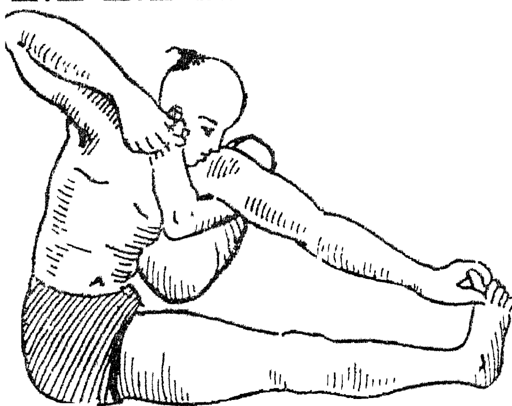


డాక్టరు ఎ. వి. కె. మూర్తి, యం. ఎ., ఎన్. డి.



ఆరోగ్య సౌధారోహణము — ఉన్నతాశయం

మృత్తికాచికిత్స, జల చికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, వాయు చికిత్స, యోగ వ్యాయామచికిత్స, సూర్యనమస్కార చికిత్స, ఆహారచికిత్స, ఇంకా సర్వవిధములైన ప్రకృతి చికిత్సలను గురించి సర్వవిధములైన వ్యాధులకూ సలహా కావాలంటే వీరిని సంప్రదించండి.



గురి తగిలి తీరాలి

డాక్టరు
ఎ. వి. కె. మూర్తి,
యం. ఎ. ఎన్. డి.,
బిసెంటురోడ్డు,
గవర్నరుపేట, బెజవాడ.



ఆనందము — ఆరోగ్యము

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14.15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

వైద్య విప్లవము

ప్రపంచకం అంతా విప్లవమయంగా ఉంది. అట్టి స్థితిలో విప్లవం అంటే భయమెందుకు?

ఈ పుస్తకం చదివి టీకాల విషయం అంతా తెలిసికోండి.

విషయసూచిక :

గ్రంథకర్త:— డాక్టరు అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారు.

వెల 8 అణాలు మాత్రం.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అగః శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా॰ పుచ్చా వెంకటారామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయాము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి

నిండు కాలికో బైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకటారామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయ మయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది

క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **త్రొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు జేర్పబడి నూతన ఫక్కీని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.